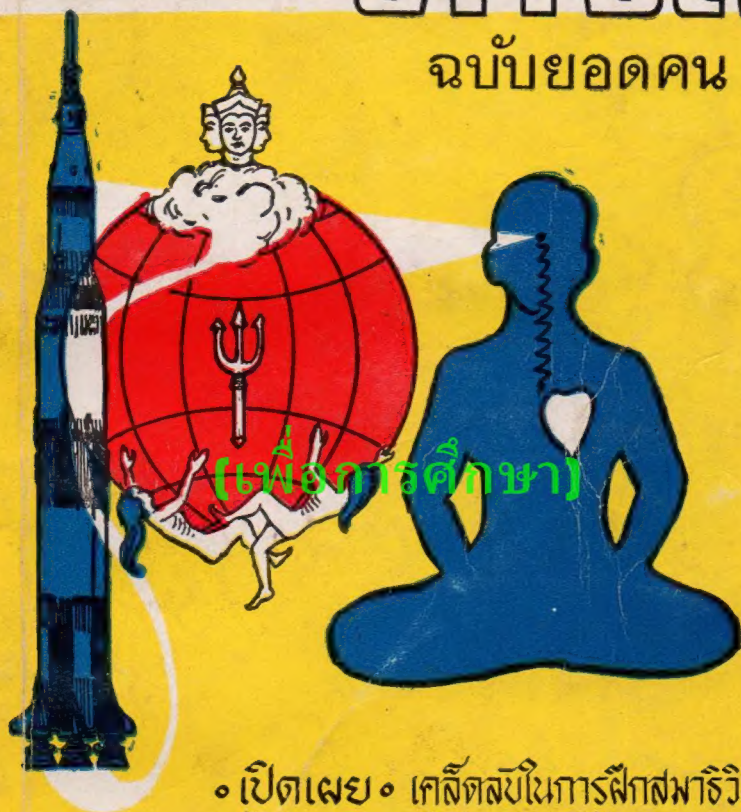


# วิทยาศาสตร์ ทางใจ

ฉบับยอดคน



• เปิดเผย • เคล็ดลับในการฝึกสมาธิวิปัสสนา  
ให้ไฉไลเร็ว วิธีเป็นครู วิธีใช้อำนาจจิต  
ให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ

• รับสอน • ทุกชาติ ทุกศาสนา และทุกเพศ ให้ใช้อำนาจจิตได้

• โดย • พ.อ. ชม สุกนิธรัตน์

วิทยาศาสตร์บัณฑิต ทบ.  
แพทย์แผนโบราณ ชั้น ๑

# วิทยาศาสตร์ทางใจ

ฉบับยอดคน

โดย

พันเอก ชม สุคันธรัต

(เพื่อการศึกษ)

วิทยาศาสตร์บัณฑิต ทบ.

แพทย์แผนโบราณชั้น ๑

บ้าน ๑๓/๓ ถนนประชาชนอุทิศ ใกล้สามแยกเตาปูน  
บางซื่อ พระนคร โทร. ๕๘๕๐๒๑๐

พิมพ์ครั้งที่ ๒ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๒๕



(สงวนลิขสิทธิ์)



(เพื่อการศึกษา)



รูปที่ ๑ นางเนลยาไซปลังจิต ทำให้กล่องไม้ขีดและวัตถุอื่น  
เคลื่อนที่ได้ โดยโบกมือเหนือวัตถุ ๖ นิ้วถึง ๒ ฟุต เนลยาทำให้  
เกิดภาพบนกระดาษอัดรูป มองเห็นทางจิตได้โดยใช้ปลายนิ้วเป็น  
จอร์บภาพได้ (ดูที่ผลการค้นคว้าของรัสเซียหน้าต่อไป)



ประเทศไทยมีอาจารย์หลายท่าน ทำให้วัตถุเคลื่อนที่ไป  
ไกล ๆ ได้โดยไม่ใช้มือโบกใช้จิตล้วน วัตถุติดขัดอยู่เช่นกฤษณา  
ทำให้เคลื่อนที่หลุดได้ ผู้เห็นภาพและทำให้เกิดภาพที่ปลายนิ้วมือ  
ได้ และมีชื่อเสียงทางด้านวิญญานด้วย ได้แก่พระอาจารย์เบาเอง  
วัดญวนนางเลิ้ง กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นที่รู้จักกันมากกว่าสามารถ  
ติดต่อกับวิญญานได้ เชิญวิญญาน และใช้วิญญานให้เกิดประ-  
โยชน์ได้ เคยนำลงข่าวหนังสือพิมพ์ และมีหนังสือประวัติของท่าน  
พิมพ์แจกที่วัดญวนนางเลิ้ง

(เพื่อการศึกษ)



## ความรู้ทั่วไปของผู้แต่งวิทยาศาสตร์ทางใจ

สอบได้ - ครูพิเศษ ป.

- นักธรรมตรี และเคยบวชมาแล้ว

- มัธยมปีที่ ๘

- รร. เทคนิคทหารบก

- รร. ชั้นผู้บังคับกองร้อย

- รร. ชั้นผู้บังคับกองพัน

- รร. บานยอนด์ (ประเภทถือและสาธิต) ที่สหรัฐอเมริกา (พ.ศ. ๒๕๐๑)

- รร. ชั้นผู้บังคับกองพัน ที่สหรัฐอเมริกา (พ.ศ. ๒๕๐๐)

- หลักสูตรต่อต้านผู้ก่อการร้าย ที่สหรัฐอเมริกา (พ.ศ. ๒๕๐๘)

- รร. เสนาธิการทหารบก (พ.ศ. ๒๕๑๐)

- วิทยาลัยการทัพบก (พ.ศ. ๒๕๑๒)

- เกสัฏกรรมและเวชกรรมแผนโบราณ  
(พ.ศ. ๒๕๐๖ - ๒๕๐๗)

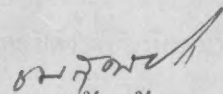


(เพื่อการศึกษา)

## คำนำ

หนังสือเล่มนี้ ผู้แต่งและรวบรวมมีเจตนาที่จะแสดงผลงาน  
ของบุคคลทั่วโลก ในการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับการฝึกจิต (ฝึก  
สมาธิวิปัสสนา) และการใช้พลังจิตให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ ได้  
เปิดเผยเคล็ดลับการฝึก และวิธีเป็นครูสอนผู้อื่น สารสำคัญก็คือ  
ผู้แต่งเปิดโอกาสให้สอบถามและสอนทั้งการฝึกจิต การใช้อำนาจ  
จิตให้เกิดประโยชน์โดยไม่จำกัดชาติ ศาสนาหรือเพศ ผู้ศึกษาไม่  
จำเป็นต้องเปลี่ยนศาสนาเดิมของตน และเรียนแล้วทำได้เอง  
ภายใน ๒ ชั่วโมงต่อ ๑ วิชา เปิดการสอนโดยไม่คิดค่าสอน

ผู้แต่งได้เขียนเรื่อง "วิทยาศาสตร์ทางใจ" และเปิดสอนศิษย์  
มาเป็นเวลา ๒๕ ปี และพยายามค้นคว้าปรับปรุงให้ก้าวหน้ามา  
โดยตลอด ขอขอบพระคุณทุกท่านที่สนใจวิทยาศาสตร์ทางใจ  
และยินดีรับคำแนะนำในสิ่งที่บกพร่องจากท่านผู้สนใจทุกท่าน

  
(พินเอก ชม สุธันธรัต)

## บทนำ

# (เพื่อการศึกษา)





รูปที่ ๒ นายยูริ เกลเลอร์ ชาวอเมริกันทดลองทำให้วัตถุ  
หักงอได้ที่นครนิวยอร์ก

ในประเทศไทยมีผู้ทำได้มานานแล้วและมีตำราบันทึกคาถา  
เรียกว่า "วิชาหักเหล็ก"



# สารบัญ

	หน้า
บทที่ ๑ ผลการค้นคว้าทางสมาธิและการใช้พลังจิต	๑
- เครื่องวัดสนามพลังจิต, เครื่องมือถ่ายภาพสนามพลังจิต	๔
- กายที่ ๒ หรือกายละเอียด (กายทิพย์)	๕
- ความมุ่งประโยชน์ในการฝึกสมาธิและการใช้พลังจิต	๖
- ผลการค้นคว้าในประเทศไทย	๙
- วิธีทำให้วัตถุเคลื่อนที่และสะเดาะกุญแจ	๑๒
- การดูเห็นด้วยพลังจิต (ดูทางใน)	๑๓
- วิธีเปลี่ยนสภาพจากวัตถุหนึ่งเป็นอีกอย่างหนึ่ง (แปลงธาตุ)	๑๔
- วิธีใช้พลังจิตให้เกิดเป็นสัตว์สัตว์มีชีวิต	๑๖
บทที่ ๒ ความสามารถของวิญญานและวิธีพิสูจน์	๒๓
- ธรรมชาติของวิญญาน	๒๔
- ลักษณะสี่ที่ดี ๕ อย่าง	๓๐
- วิญญานในปัจจุบันที่พูดได้ตอบได้ในอากาศ ทำกายหายาบได้ถ่ายรูปติด (ไปดูและพิสูจน์ได้ทุกวัน)	๓๒

บทที่ ๓ ยาแก้โรคและกันชราขนานต่าง ๆ

๓๘

- ยาที่เคยใช้ได้ผล (ดูต่อในบทที่ ๖)

บทที่ ๔ คำบรรยายวิทยาศาสตร์ทางใจ

๖๑

- สาเหตุที่ฝึกสมาธิเสียสติและวิธีแก้ไข ๖๑
- สาเหตุที่ฝึกสมาธิวิปัสสนาได้ผลช้า และวิธีให้ได้ผลเร็ว ๖๔
- วิธีฝึกใจปลงจิตให้ได้ผลเร็ว ๗๐
- หลักสำคัญในการฝึกสมาธิ ๖๔, ๘๔
- ประโยชน์ของการฝึกสมาธิในแง่ต่าง ๆ ๗๕

บทที่ ๕ วิธีสอนสมาธิวิปัสสนา และการใช้อำนาจจิตให้ได้ผลเร็ว

๑๐๘

- บุญบารมี และวิธีสะสม ๑๐ อย่าง ๑๑๗
- วิธีฝึกสมาธิจากง่ายไปยาก ๑๒๓
- วิธีพิจารณากายโดยละเอียด ๑๓๐
- วิธีสร้างปัญญา ๑๔๒
- วิธีทำให้เกิดสมาธิ และให้ได้สมาธิขั้นสูง ๑๔๒, ๑๔๓
- ลักษณะความก้าวหน้าของสมาธิตามลำดับจนถึงขั้นสูง ๑๔๕
- วิธีแก้ไขให้สมาธิดีขึ้นและนิรณ ๕ ๑๕๓

บทที่ ๖ กิจประจำวัน, พระธรรมเทศนาและยาของพระ

อาจารย์ฝั้น(อาจาโร)

๑๖๑

บทที่ ๓ ตัวอย่างการฝึกและสอนสมาธิวิปัสสนาและ  
การใช้อำนาจจิต

๑๘๘

- ปัญญาขั้นต้นหรือสมาธิขั้นต้นใช้พิจารณารูปกาย ๑๘๙
- สมาธิขั้นกลางและขั้นสูงใช้พิจารณานาม คือ เวทนา, สัญญา, สังขาร และวิญญาณ(จิต) ๑๙๕
- ตัวอย่างการฝึกใช้อำนาจจิตตามลำดับจากง่ายไปยาก ๑๙๙
- อำนาจจิตหรือพลังจิต ๕ อย่างที่นำมาใช้ได้ ๒๐๑
- ตัวอย่างการเปลี่ยนธรรมชาติ และวิธีส่งพลังจิตออกไป ๒๐๒

บทที่ ๔ คำถามคำตอบที่น่าสนใจ

- การใช้พลังจิตในทางศาสนาเป็นเรื่องผิดหรือถูก ๒๑๕
- มีหลักฐานอะไรว่าสมาธิวิปัสสนาไม่ฝึกแยกกัน ๒๑๖
- การฝึกสมาธิวิปัสสนาจำเป็นต้องเรียนอภิธรรมหรือไม่ ๒๑๙
- รู้อย่างไรว่าสมาธิก้าวไปถึงไหนถูกหรือผิด (ดูบทอื่นประกอบ) ๒๒๐
- วิธีใช้พลังจิตช่วยการเรียน ช่วยความจำ ๒๒๑
- เหตุใดวิญญาณมาเข้าทรงเฉพาะบางคน ๒๒๔
- วิธีแก้ความตื้นตันความประหม่า ๒๒๔



	หน้า
- การเสกเป่ารักษาโรคมะเร็งและวิธีอย่างไรจึงได้ผลดี	๒๒๖
- การใช้อำนาจจิตช่วยการทำงานให้ได้ผลดี	๒๒๗
- วิธีแก้ความกลัว (คำถาม-ตอบ ทำแบบอื่นด้วย)	๒๒๘
<b>บทที่ ๕ ธรรมะรวบยอด</b>	๒๓๖
- สิ่งประเสริฐสุด ๓ อย่าง	๒๓๗
- นิเวศน์ลดน้อยลงจากสมาธิขั้นต้น	๒๔๑
- บุญฤทธิ์กับอิทธิฤทธิ์	๒๔๒
- สวรรค์ ๒๖ ชั้น และประตูดุจดคน	๒๔๓, ๒๔๔
- อะไรทำให้คนยึดติด	๒๔๕
- ความไม่ประมาท	
- อธิบายมรรคมรรคแปด ซึ่งส่วนที่เข้าใจผิด	๒๔๖
- ความเห็นผิดที่คนมองข้ามและหลงทำผิด	๒๖๐





รูปที่ ๓ นายวิโน กราโฉวา นักพลังจิต กำลังแสดงการ  
บังคับให้วัตถุเปลี่ยนสภาพ

ในประเทศไทยมีหลายอาจารย์ที่ทำให้วัตถุเปลี่ยนสภาพได้  
และแปลงธาตุได้ ดูตัวอย่างผู้ทำได้ในหน้าต่อไป

๒๕๖๓

๒๕๖๓

(๒๕๖๓-๒๕๖๔)

## บทที่ ๑

ผลการค้นคว้าการใช้พลังจิตในต่างประเทศ—และไทย

ในปัจจุบันนี้ประเทศมหาอำนาจ และประเทศที่เจริญมากในทางวิทยาศาสตร์ ได้หันมาส่งเสริมสนับสนุนอย่างจริงจังและเร่งรีบในทางฝึกสมาธิ และการใช้พลังจิต (อำนาจจิต) เพื่อใช้ประโยชน์ในทางส่งเสริมวิทยาการสมัยใหม่ให้ก้าวหน้าไปได้ดี ทั้งนี้เพราะมีการพิสูจน์ทดลองและวิจัยกันอยู่มากมายหลายอย่าง ในเรื่องจิตหรือวิญญาณ ในเรื่องสมาธิและการใช้พลังจิต จนยอมรับว่าเป็นวิทยาศาสตร์เพราะสามารถใช้เครื่องมือในทางวิทยาศาสตร์ทดสอบดูได้วัดดูได้ทั้งจิตวิญญาณและพลังจิต

การทดสอบเรื่องการรับส่งข่าวกันได้ทางกระแสดิจิต ว่าเป็นเรื่องทำได้จริง ช่วยให้ความหวังว่าจะฝึกคนเพื่อมารับส่งข่าวจากเรือดำน้ำในทะเลลึกกับทางบก ซึ่งเครื่องมือสื่อสารสมัยใหม่ยังทำไม่ได้ แต่ที่สำคัญซึ่งเป็นเป้าหมายหลักก็คือจะรับส่งข่าวกับโลกอื่น ซึ่งเชื่อกันว่ามีความเจริญก้าวหน้ากว่าโลกเรา ทางวิทยาศาสตร์ยังคิดสร้างเครื่องมือติดต่อไม่ได้ และถ้าติดต่อได้ก็พูดไม่รู้เรื่องกัน แต่การรับส่งข่าวทางจิตนั้นใช้ภาษาทางจิตติดต่อกันได้ไกลและพูดคน

ละภาษาก็ติดต่อทางกระแสนจิตพูดโต้ตอบกันเข้าใจได้ดี จานบิน หรือ จานผี ซึ่งเคยเห็นกันหลายประเทศและน่าจะเชื่อ<sup>๕</sup>ว่า อาจจะเป็น จานบินหรือจรวดพิเศษจากโลกอื่นที่วิทยาศาสตร์ก้าวหน้ากว่า โลกเรา

การใช้พลังจิตทำให้วัตถุเคลื่อนที่ได้มีคนทำได้หลายประเทศ และทดสอบกันมานานแล้วว่าทำได้จริง ก็เป็นเครื่องทำให้มุ่งหวัง ที่จะฝึกใช้พลังจิตบังคับเครื่องกลไกต่าง ๆ แทนเรดาร์และเครื่องมือควบคุมในกรณีที่เครื่องมือควบคุมทำไม่ได้ อันเกี่ยวกับระยะทางสภาพอากาศหรือข้อจำกัดอื่น ๆ

การมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ด้วยจิตโดยไม่ต้องใช้ตาธรรมดาและไม่ต้องใช้เครื่องมืออื่น ก็เป็นข้อคิดที่จะนำไปใช้ในการค้นหาแหล่งน้ำมันและแหล่งแร่ธาตุใต้พื้นดิน หรือดูไปในอวกาศที่ไกลเกินกว่ากล้องสมัยใหม่จะเห็นได้ นอกนั้นอาจใช้หาข่าวลับต่าง ๆ ได้ เครื่องมือตรวจค้นหาแหล่งน้ำมันค้นหาแร่ธาตุและจำนวนที่มีจริงในสมัยใหม่ก็ยังคงคลาดเคลื่อน และผิดพลาดทำให้เสียเงินงบประมาณมากมาย ถ้าสมาธิดีการตรวจค้นหาทางพลังจิตจะถูกต้องตามความเป็นจริง





รูปที่ ๔ นายนิโคลีเอฟ ชาวร์สเซีย กำลังมองดูวัตถุต่าง ๆ ที่ใช้เป็นสื่อส่งกระแสจิตในระยะไกล คือหยิบมาชิ้นหนึ่งแล้วสร้างมโนภาพในสิ่งนั้นให้อีกฝ่ายหนึ่งที่อยู่ไกลหลายกิโลเมตรทำสมาธิรับภาพนั้นได้

ประเทศไทยมีอาจารย์หลายท่านรับส่งข่าว พุดจาได้ตอบกันได้ ดูตัวอย่างในหน้าต่อไป

ผลการค้นคว้า ในเรื่องจิตและการใช้พลังจิตของประเทศมหาอำนาจและประเทศที่วิทยาศาสตร์เจริญมาก เขาทำไปได้ถึงเพียงใดแล้วนับตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๕๐ มาจนถึง พ.ศ. ๒๕๒๗ จะนำมากล่าวโดยย่อ ดังต่อไปนี้

นักวิทยาศาสตร์ประเทศอังกฤษได้สร้างเครื่องค้นหาชนิดแม่เหล็กไฟฟ้า (Magnetic Detector) เพื่อค้นหาวิญญาณของผู้ตายคล้ายเรดาร์เข้มนั่นไวจะชี้ไปทางวิญญาณและมีภาพที่จอเรดาร์ได้ยินเสียงเดิน ประเทศรัสเซีย นักวิทยาศาสตร์จำนวนมากได้พยายามค้นคว้าเรื่องวิญญาณและประดิษฐ์เครื่องมือในการตรวจสอบ ตัวอย่างเช่น ดร.เชอร์กียอฟ ได้สร้างเครื่องมือวัดพลังไฟฟ้าและแม่เหล็กที่เกิดรอบ ๆ ตัวคน ศูนย์การค้นคว้าทางพลังจิตทุกแห่งในกลุ่มประเทศบริวารสนใจมาก

การทดลองวัดสนามพลังจิตของคนตาย เชอร์กียอฟ วางเครื่องวัดห่างจากคนตายประมาณ ๓ เมตร ปรากฏว่าผู้ตายแล้วไม่มีคลื่นสมอง ไม่มีคลื่นการเต้นของหัวใจ แต่มีพลังแม่เหล็กไฟฟ้าอยู่รอบตัว แสดงว่าพลังอำนาจจิตของคนที่ยังมีชีวิตอยู่

พ.ศ. ๒๔๕๒ ในประเทศรัสเซียเกอร์เลียนได้ประดิษฐ์เครื่องมือถ่ายภาพสนามพลังที่เปล่งออกมาเป็นแสงรัศมีจากคน, สัตว์, พืช, ใบไม้และโลหะฯ และใช้วินิจฉัยตรวจโรค, ตรวจพิษของปลา, วิเคราะห์น้ำเสีย บันทึกสภาพทางอารมณ์ของมนุษย์และวัดพลังที่เกิดขึ้นระหว่างที่จิตเป็นสมาธิ ฯลฯ

ดร.วิลเลียมทิลเลอร์ (Dr. William Tiller) และคณะ

นักวิทยาศาสตร์คณะนายแพทย์จากสมาคมวิจัยและค้นคว้าทดลอง  
สิ่งลึกลับแห่งเวอร์จิเนีย ประเทศอเมริกา ได้สนใจไปดูงานของ  
เกอร์เลียนถึงประเทศรัสเซีย แล้วกลับไปค้นคว้าภาพถ่ายเกอร์-  
เลียนอย่างกระตือรือร้น นำไปใช้ประกอบการค้นคว้าอื่น ๆ ได้  
ผลดีหลายอย่าง

เกอร์เลียนค้นพบว่าสิ่งมีชีวิตจะมีร่างกาย ๒ แบบ คือ กาย  
จริงที่มองเห็นได้ กับกายแห่งพลังงานหรือกายเทียมซึ่งเห็นจาก  
วิธีถ่ายภาพเกอร์เลียน

นักวิทยาศาสตร์ของประเทศรัสเซีย ประเทศอังกฤษ และ  
ประเทศฮอลแลนด์พบและยืนยันว่า กายแห่งพลังงานมีรูปร่าง  
เหมือนกายจริง อาจจะใหญ่กว่าร่างกายจริงนิดหน่อยและมีแสง  
สว่างเป็นพลังอยู่รอบ ๆ ตัวเรา ลักษณะคล้ายรูปไข่ พลังที่คล้าย  
ร่างกายนี้นี้เมื่อคนตายไปแล้วมันก็ยังอยู่ บางคนกล่าวว่ากายที่สอง  
นี้คล้ายปีศาจ (ที่จริงน่าจะเรียกว่าวิญญาณหรือกายทิพย์)

พ.ศ. ๒๔๕๕ ฮอร์สไตน์นักวิทยาศาสตร์ชั้นนำผู้สร้างระเบิด  
ปรมาณูได้เป็นคนแรก ได้เขียนบทความลงในหนังสือไลฟ์ของ  
อเมริกา ฉบับเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๔๕๕ ใจความตอนหนึ่งว่า  
“วัตถุต่าง ๆ ตลอดจนคนและสัตว์ก็คืออาการของพลังงาน แต่  
คนและสัตว์ยังมีพลังงานอีกชนิดหนึ่งแฝงอยู่ด้วยพลังงานชนิดนี้  
คือ “จิต” นี่ก็เป็นเครื่องยืนยันว่าที่ทำเครื่องมือวัดและถ่ายภาพ

พลังงานรอบตัวคนซึ่งพากันคิดว่าเป็นกายที่สองหรือกายเทียม  
นั่นคือ วิญญาณของคนที่ตายเพราะจิตหรือวิญญาณเป็นพลังงาน  
จึงไม่ตายไม่สูญหายไปตามร่างกาย

ประเทศรัสเซียมีนักวิทยาศาสตร์ชั้นนำเข้าร่วมใน  
โครงการศึกษาและค้นคว้าพลังจิตในเชิงวิทยาศาสตร์มากกว่า  
๖๐ คน และมีรายชื่อสมาคมหรือแหล่งวิจัยของประเทศต่าง ๆ  
มากกว่า ๕๐ แห่ง ซึ่งตั้งอยู่ในอเมริกาประมาณ ๓๓ แห่ง ใน  
อังกฤษประมาณ ๑๓ แห่ง และมีในรัสเซีย, อินเดีย, ฝรั่งเศส,  
แคนาดาฯ รายชื่อบุคคลชั้นนำและรายชื่อสมาคมค้นคว้าทางพลัง  
จิต, ทางสมาธิของประเทศต่าง ๆ หาได้จากห้องสมุด

ความมุ่งหมายในการค้นคว้า ที่สำคัญก็เพื่อจะนำเอาพลัง  
จิตหรือวิญญาณมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในแง่ต่าง ๆ และนำพลังจิต  
มาร่วมหรือช่วยส่งเสริมด้านวิทยาศาสตร์ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น ใน  
ปัจจุบันรัสเซียกำลังค้นคว้าอย่างขะมักเขม้นในเรื่องการส่งกระแ  
สจิต, การถ่ายภาพพลังจิต, การค้นหาแหล่งน้ำและแร่ธาตุใต้พื้นโลก  
โดยใช้พลังจิต, การใช้พลังจิตบังคับกับกลไกและปฏิบัติงานอื่น ๆ  
รัสเซียทุ่มเทสนับสนุนการใช้พลังจิตกับมนุษย์อวกาศ มนุษย์  
อวกาศได้รับการฝึกสมาธิสะกดตนเองและสะกดผู้อื่น ฝึกให้รู้  
เหตุการณ์ล่วงหน้าและรู้ส่งกระแสจิตเพื่อติดต่อกันได้ และหวังที่  
จะติดต่อกับจักรวาลอื่น ๆ ด้วยภาษาทางจิต (จานบินหรือจานผี  
ที่มีคนเห็นหลายประเทศ) กล้ายจรวดพิเศษจะมาจากโลกอื่นที่

วิทยาศาสตร์เจริญกว่าโลกเรา)

พ.ศ. ๒๕๐๗ รัสเซียเปิดการประชุมพิเศษ นักวิทยาศาสตร์ระดับชาติและได้ดูการทดลองใช้พลังจิตของ นางเนลยา อย่างชัดแจ้งเป็นที่พอใจ นางเนลยาสามารถใช้พลังจิตบังคับวัตถุให้เคลื่อนที่ได้หลายอย่างเช่น ก้านไม้ขีด กล้องไม้ขีด กระบอกสูบขนาดเล็ก โดยใช้จิตและมือโบกเป็นวงกลมเหนือวัตถุประมาณ ๖ นิ้วถึง ๒ ฟุต นางเนลยาสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ต้องใช้ตา และอาศัยปลายนิ้วมือเป็นจอร์ับภาพได้ด้วย นอกจากนั้นยังใช้พลังจิตทำให้เกิดภาพอักษร เอ และ โอ บนกระดาษอัดรูปได้ ถ่ายทอดภาพเงาดำลงบนกระดาษอัดรูปได้

พ.ศ. ๒๕๑๐ นิโคลีเอฟได้ถูกเรียกตัวเข้าร่วมประชุมใหญ่ของรัฐบาลรัสเซียได้ให้นิโคลีเอฟ แสดงการใช้กระแสจิตรับส่งรหัสและมโนภาพจากผู้อื่นได้

พ.ศ. ๒๕๑๗ ศาสตราจารย์ ดร. ซิเกมิ ซาซาไก ของมหาวิทยาลัยเคนกิตซุชินในกรุงโตเกียวประเทศญี่ปุ่นและนักวิจัยที่ชำนาญ ๑๕ คน ทดลองให้เด็กที่ใช้พลังจิต ๘ คนแสดงการใช้พลังจิต เด็ก ๕ ปีกคนหนึ่ง ใช้พลังจิตบังคับวัตถุหลายชิ้นเคลื่อนไหวไปได้หลายฟุต เด็กอายุ ๘ ปีสามารถใช้พลังจิตเพิ่มประจุไฟฟ้าให้แบตเตอรี่วิทยุได้ เด็กอายุ ๑๒ ปีกคนหนึ่งบังคับข้อนโลหะให้หักงอได้ เด็กคนแรกทำให้ลวดหักโค้งงอได้ คนที่ ๒ ทำให้ตะปูควงเหล็กบิดม้วนเป็นวงได้



พ.ศ. ๒๕๒๐ ดร. โดชิอากิ ฮาราคะ ชาวญี่ปุ่นและคณะได้ทดลองพลังจิตของมาซึกิ คิโยตะ อายุ ๑๕ ปี ใช้พลังจิตกดชุดเตอร์กล้องถ่ายรูปได้โดยไม่มีการแตะต้องและใช้พลังจิตทำให้ข้อนิ้วสแตนเลสบิดงอได้ มีชาวรัสเซียหลายคนที่สามารถมองเห็นภาพสิ่งต่าง ๆ ได้ทางผิวหนังได้มีการทดลองสอนให้อ่านหนังสือและมองเห็นสิ่งของทางผิวหนังมีบางคนเห็นได้โดยอาศัยมือ, ใหญ่, แขนและท้อง

พ.ศ. ๒๕๖๗ นายจูลโรแมงชาวฝรั่งเศสได้แต่งหนังสือเรื่องการเห็นที่ไม่ต้องใช้ตา ได้เล่าว่าเขาได้เข้าสมาธิอยู่ประมาณ ๑๕๐ ชั่วโมง จนกระทั่งสามารถเห็นสิ่งของและอ่านหนังสือได้ทางผิวหนังขณะปิดตา เขาสังเกตว่าผิวหนังส่วนแขนและหน้าอกเปิดมากขึ้นเขาจะเห็นทางผิวหนังได้ดีขึ้น

นางสะแตนลีชาวอเมริกันใช้มือคลำผ้าแล้วบอกสีได้ถูกต้อง การเห็นโดยไม่ต้องใช้ตา การติดต่อทางกระแสดิจิตได้ ถามตอบกันได้ทางจิตสมาธิ การติดต่อกับวิญญาณได้ การเห็นภายในกายละเอียดของคนเป็นและคนตายได้ การตรวจโรคตรวจในกายด้วยสมาธิได้ การมองเห็นสิ่งของระยะไกลหรือใต้ดินได้น้ำได้ การทำให้วัตถุเคลื่อนที่และบังคับกลไกได้ด้วยพลังจิต เช่น สะเคาะกัญแจได้ การใช้พลังจิตทำให้เกิดภาพที่ต้องการดูที่นิ้วมือได้ การสะกดจิต การสะกดจิตรักษาโรคต่าง ๆ ได้ การรู้เหตุการณ์ล่วงหน้าด้วยสมาธิได้ การใช้พลังจิตรักษาโรคต่าง ๆ ได้เหล่านี้ใน

ประเทศไทยมีอาจารย์ที่ทำได้สอนได้หลายท่าน แม้ในพระไตรปิฎกก็มีกล่าวถึงการใช้พลังจิตและการแสดงฤทธิ์ไว้มากรวมทั้งบอกวิธีทำได้ด้วย ซึ่งจะหาอ่านรายละเอียดได้จากหนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก ฉบับสองโลก และแพทย์สามแผน พระไตรปิฎกที่อ้างไว้ว่าเรื่องใดอยู่เล่มไหนหน้าไหนนั้นให้ดูพระไตรปิฎกภาษาไทยของกรมการศาสนาชุดพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๐๐ ขอยกตัวอย่างบางอาจารย์ในประเทศไทย

หนังสือประวัติของพระอาจารย์มั่นภูริทัตตเถระและหนังสือประวัติของพระอาจารย์ฝั้น (อาจารย์) ก็ได้ยืนยันการใช้อำนาจสมาธิของท่านไว้หลายอย่างที่ได้สืบถามผู้ใกล้ชิดประกอบด้วยจะเข้าใจละเอียดขึ้น

พระอาจารย์เบาเอง (องค์สรภามมธุรส) วัดฉนวนนางเล็ง กรุงเทพมหานครท่านสามารถติดต่อกับวิญญูณได้ เห็นภาพวิญญูณได้ เชิญวิญญูณผู้ตายให้มาปรากฏที่นิ้วหัวแม่มือให้บุตรหลานผู้ตายดู ต่างก็จำได้และได้ถามข่าวคราวจากวิญญูณที่ปรากฏบนหัวแม่มือวิญญูณตอบคำถามได้ด้วยวิธีสันสรีระหรือผงก สรีระ พ.ศ. ๒๔๕๗ พระอาจารย์เบาเองได้ทำพิธีเชิญวิญญูณท่านชีวกโกมารภัจจ์ มาปรากฏที่หัวแม่มือให้ร้อยตรีโชติสโมสร ทำการปั้นรูป พ.ศ. ๒๕๐๒ วันที่ ๑๘ มิถุนายนที่วัดฉนวนนางเล็ง พระอาจารย์เบาเองได้ประกอบพิธีเทวาภิเษก และเชิญเจ้าพ่อกวนอูประทับทรงพาคณคูลุยไฟ พระอาจารย์เบาเองเป็นอาจารย์

ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันมาก

อาจารย์ร้อยเอกทวิ ทิวแก้ว ประจำหน่วยขนส่งทหารบก ใกล้สะพานแดงกรุงเทพมหานครสามารถมองเห็นของในที่กำบัง ด้วยพลังจิต เคยมีคณะนายแพทย์และปัญญาชนทดลองเอาของ ใส่กล่องตะกั่วหนาให้ดูทางจิตก็ดูเห็นถูกต้องเอาซ่อนไว้ห่าง ๆ ก็มองเห็นและทายถูกทุกครั้ง อาจารย์ทวิรักษาโรคต่าง ๆ ด้วย พลังจิตโดยไม่ต้องใช้ยาได้ผลดีหลายโรค และได้สอนให้ลูกชาย มองเห็นของที่ซ่อนได้ถูกต้องและติดต่อทางกระแสดิจระหว่าง ร.อ. ทวิ และลูกชายได้ผู้แต่งวิทยาศาสตร์ทางใจได้ไปดู และ พิสูจน์หลายครั้ง มีนักวิทยาศาสตร์ นายแพทย์และบุคคลจำนวนมากเคารพนับถืออาจารย์ทวิและเป็นศิษย์อาจารย์ทวิหลายคน มี รายละเอียดในหนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลกหน้า ๕๖ และหน้า ๑๐๘

อาจารย์พั้วแก้วพลอย เคยเป็นทหาร ป.ค.อ. ที่กองพลปืน ใหญ่ต่อสู้อากาศยาน เกียกกาย กรุงเทพมหานครเมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๕ สามารถใช้พลังจิตเปลี่ยนสภาพวัตถุ, ทำของจำนวนน้อยให้มาก ทำใบไม้ต้นหญ้าให้เป็นขนมได้ ทำใบไม้ดอกไม้ให้เป็นแมลงภู่มิ ชีวได้ด้วยพลังจิตผู้แต่งวิทยาศาสตร์ทางใจเคยศึกษาด้วยและ ติดตามดูการใช้พลังจิตหลายหน หนังสือพิมพ์บางกอกไทม์เคย สัมภาษณ์อาจารย์พั้วและนำลงบางกอกไทม์ฉบับ ๕ กันยายน ๒๕๐๖ ดูรายละเอียดได้จากวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก

พระภิกษุที่สามารถแปลงธาตุได้ในประเทศไทยมีหลายท่าน เช่น การแปลงใบไม้เป็นนกมีชีวิตดูภาพและรายละเอียดได้จาก วิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลกหน้า ๑๐๕ และ ๑๑๒

นายแพทย์ไทยที่น่ายกย่องผู้หนึ่งใช้ความพยายามค้นคว้า เรื่องสมาธิ และการใช้พลังจิตเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ประเทศชาติ คือ นายแพทย์ขุนวิจิตสุขการเป็นผู้ตั้ง “สถานฝึกสมาธิ ความจำ และบำบัดโรคด้วยจิต” เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๒ ตั้งอยู่ใกล้สะพาน ผ่านฟ้ากรุงเทพมหานคร สามารถสะกดจิตรักษาโรคได้หลายอย่าง และได้ฝึกเด็กจนสามารถปิดตาอ่านหนังสือได้ มองเห็นสิ่งที่อยู่ในที่กำบังได้ สามารถจำของจำนวน ๑๐๐ สิ่งได้โดยบอกให้คนเดียว เคยมีผู้ทดลองให้ดูตัวเชื้อโรคที่เล็กมากตาธรรมดา มองไม่เห็น เด็กที่ฝึกได้แล้วมองเห็นด้วยจิตและเขียนรูปให้ดูได้ถูกต้อง ตรงกับการดูจากกล้องขยาย ขุนวิจิตสุขการเคยนำเด็กไปแสดงที่ สมาคมและสโมสรหลายแห่ง เช่น การขี้อกรยานปิดตา, การจำ ของ ๑๐๐ สิ่ง, การปิดตาอ่านหนังสือ และบรรยายเรื่องสมาธิเรื่อง การใช้พลังจิตและสะกดจิตหลายครั้ง ดูรายละเอียดได้จากวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก

ผู้ใดสนใจเป็นพิเศษต้องการศึกษาและสอบถามเรื่องใดที่ได้กล่าวไว้ในวิทยาศาสตร์ทางใจทุกเล่ม และในฉบับยอดคนนี้ ผู้แต่งและรวบรวมยินดีช่วยเหลือและให้ความกระจ่างแจ้ง ขอ อุทิศส่วนกุศลอันจะมีจากการแต่งวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับยอด

คนนี้ให้แก่ครูอาจารย์ทั้งหลายที่มีส่วนร่วมกล่าวคือ ได้นำความรู้ของท่านมาผสมผสานให้กลมกลืนกันไปในเล่มนี้ ถ้าหากข้อความใดบกพร่องหรือไม่ถูกอารมณ์ของผู้อ่าน ขอได้โปรดให้อภัยหรือให้ข้อคิดเห็นไปยังผู้แต่งด้วยจะเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

### คำถามคำตอบที่น่าสนใจ

คำถามได้จากผู้อ่านวิทยาศาสตร์ทางใจและศิษย์ บางคำถามนำมารวมกันและเลือกมาพิมพ์เฉพาะที่สำคัญและน่ารู้

ถาม : การทำให้วัตถุเคลื่อนที่สะเคาะกุกุญแจมีวิธีทำอย่างไร? สมาธิขั้นใดดูในหนังสือเกี่ยวกับการใช้สมาธิพลังจิตหลายเล่มไม่พบวิธีทำที่จะนำมาฝึกได้

ตอบ : ขอย้ำหลักการใช้พลังจิตโดยทั่วไปก่อนเพื่อจะได้ไม่ต้องตอบซ้ำซาก คืออย่างน้อยให้มีการอธิฐานคือตั้งใจจะทำอะไร มีคำภาวนาประกอบกับการสร้างภาพทางจิต บางอาจารย์มีการเชิญครูก่อนเพื่ออาศัยอำนาจครูอาจารย์ด้วย บางอาจารย์มีการกล่าวขุมนุมเทวดาด้วยเชิญครูด้วย การอธิฐาน การเชิญครู การขุมนุมเทวดา ทำอย่างไร วาอย่างไ วิธีใช้สมาธิขั้นต้นขั้นกลางขั้นสูงทำอย่างไรนั้นดูได้จากวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก-สองโลก-และแพทย์สามแผนที่สำคัญที่สุดคือ ทำให้มีสมาธิเพียงพอกับการทำสิ่งนั้น ส่วนคำภาวนาอาจต่างกันตามแต่อาจารย์สายใดจะใช้

การทำให้วัตถุเคลื่อนที่ท่าให้หงอให้หัก หรือสะเดาะกุญแจก็ใช้วิธีนี้ภาพสิ่งนั้นและรวมกระแสดึงเป็นสายพุ่งไปยังสิ่งนั้นสมาธิขั้นต้นก็ทำได้แต่วัตถุเล็กเบาสะเดาะการผูกมัดง่าย ๆ และผลก็อาจได้บ้างไม่ได้บ้าง ถ้าใช้สมาธิขั้นกลางหรือขั้นสูงจะแน่นอนดีได้ผลเร็ว การสะเดาะกุญแจฝึกขั้นแรกท่านให้ใช้กุญแจเงินแบบเก่าเป็นรางยาว ๆ เพราะไขโดยดันไปตรง ๆ ง่ายกว่ากุญแจสมัยนี้ ซึ่งต้องเห็นภาพจุดที่หมุนจะไขด้วยจึงจะได้ผลเร็ว การปล่อยวัตถุให้ไปไกลแบบคุณพระไม่ไปทำอันตรายผู้อื่นก็ทำได้โดยภาวนาให้ของนั้นเล็กลงเรื่อย ๆ จนเล็กที่สุดก็เคลื่อนที่ไปได้ไกลไปได้เร็วและไปยังที่ตั้งใจไว้ เช่นการปล่อยหนังหรือตะปูไปใส่ต้นไม้และการทำให้แผ่นทองเข้าตัวคน ฯลฯ

ถาม : การดูเห็นด้วยพลังจิต ดูได้ดินได้น้ำ ปิดตาอ่านหนังสือเห็นทางผิวหนัง ดูเหตุการณ์ต่าง ๆ ดูจิตรู้ความนึกคิดของเขารู้บุญวาสนาของเขา นิสัยของเขา กำหนดรู้อะไรต่าง ๆ ได้มีวิธีทำอย่างไร ?

ตอบ : วิธีทำดังกล่าวให้อ่านดูจากหนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก หน้า ๓๒๘ หน้า ๓๔๑ ถึง ๓๔๕ อธิบายวิธีทำด้วยสมาธิขั้นต้นขั้นกลางและขั้นสูงไว้แล้ว ยังมีตัวอย่างประเทศไทย หลายสำนัก ใช้สมาธิสร้างภาพอาจารย์แล้วถามสิ่งที่ยึดข้องให้ช่วยหรือพากายในของเราหรือพาจิตของเราไปดูสิ่งที่อยู่ไกล



หรืออยู่ในที่กำบัง นี่ก็เป็นวิธีติดต่อทางกระแสนิจซึ่งใช้ติดต่อกับคน เป็นหรือคนที่ตายแล้วเท่าที่รู้เห็น ส่วนมากอาศัยภาพสมเด็จโตวัด ระฆัง การปิดตาอ่านหนังสือเด็กของขุนวิจิตรสุขการ ใช้วิธีเห็นด้วย ลำแสงที่เกิดในสมาธิชั้นกลาง ถ้าเป็นชั้นสูงจะบังคับให้แสงเล็ก เป็นสายไปเห็นได้ไกลมากทะลุไปเห็นได้ดินได้น้ำก็ได้

การที่กล่าวว่าเห็นทางผิวนั้นนั้นเป็นการนึกคิดด้วยอำนาจ ความยึดมั่นทางวัตถุ จะเห็นได้ว่าการค้นคว้าในต่างประเทศเชื่อว่า เห็นทางปลายนิ้ว ต่อมาว่าเห็นทางผิวนั้นที่แขนแล้วก็พบว่า ผิวนั้นบริเวณใดก็เห็นได้ ส่วนขุนวิจิตรสุขการเคยบรรยายและ ให้เด็กแสดงหลายครั้งว่าเห็นทางแก้ม เมื่อเอาผ้าปิดที่ตาและแก้ม ด้วยก็มองไม่เห็นอ่านหนังสือไม่ได้ โอกาสต่อมาขุนวิจิตรเล่าให้ ผู้แต่งวิทยาศาสตร์ทางใจฟังเองว่าได้พบกับสามเณร รูปหนึ่งที่วัด มหาธาตุกรุงเทพฯ มาจากบ้านพะไลอำเภอเมืองจังหวัดนครราชสีมาไปปิดตาอ่านหนังสือได้ จึงไปขอทดลองดู ได้ลองปิดตาและปิด แก้มด้วยสามเณรก็อ่านหนังสือได้ปิดหลายแห่งก็เห็นได้อ่านได้ จึงรู้ความจริงว่า การเห็นนั้นเห็นด้วยพลังจิตไม่เกี่ยวกับผิวนั้น หรือร่างกาย ที่เคยกล่าวว่าท่านนายแพทย์ขุนวิจิตรนี้น่ายกย่อง นับถือก็เพราะกล้าลงทุนของตนเอง ค้นคว้าทางจิตเพื่อประโยชน์ ส่วนรวมและมีหลายอย่างที่เขาใจผิดก็กล้ารับด้วยรักความเป็น ธรรมไม่ยอมให้ผู้อื่นผิดพลาด ต่างประเทศยังเขียนว่าเห็นทาง ผิวนั้น ต่อไปเขาก็คงจะรู้ความจริง เคยมีสามเณรที่ได้สมาธิชั้น

กลางที่จังหวัดอุดร, นครราชสีมา, นครศรีธรรมราช และประจวบ  
คีรีขันธ์ สามารถใช้สมาธิเห็นใกล้ๆ ได้ รู้เหตุการณ์เห็นมีใคร  
จะมาที่วัดก็คน บางองค์ทำสมาธิฟังหลวงปู่เทศน์พอเทศน์จบ  
สามเณรก็เทศน์ได้เหมือนหลวงปู่ทุกประการ ผู้แต่งเคยได้ฟัง  
เด็กของขุนวิจิตรบรรยายเป็นภาษาอังกฤษได้ยาวนานที่ห้องประชุม  
มหามกุฏหน้าวัดบวร สอบถามได้ความว่า เด็กผู้บรรยายไม่รู้  
ภาษาอังกฤษแต่ทำสมาธิฟังคำบรรยายภาษาอังกฤษแล้วจำมา  
กำหนดจิตรู้ว่าตามได้หมด

ถาม : การใช้พลังจิตเปลี่ยนสภาพของวัตถุ เช่น ให้เปลี่ยน  
รูปร่างเปลี่ยนสภาพจากของเหลวเป็นของแข็ง ซึ่งต่างประเทศทำ  
กันได้ก็พอจะเชื่อได้ แต่ที่ว่าในประเทศไทยนอกจากเปลี่ยนสภาพ  
ได้แล้วยังแปลงธาตุได้อีกเช่น ทำใบไม้เป็นขนม เป็นตัวสัตว์ที่มี  
ชีวิต ทำควายธนู ทำกระดาสให้เป็นธนบัตรเป็นเงิน บังคับแผ่น  
ทองบาง ๆ เข้าตัวคนได้โดยไม่ต้องเอามือไปแตะต้องจะเป็นไปได้  
หรือมีหลักวิชาและวิธีทำอย่างไร? เหตุใดไม่แสดงให้ประชาชน  
ส่วนใหญ่เห็นและเผยแพร่ความรู้ เหตุใดไม่ทำเป็นธนบัตรมาก ๆ  
ไว้ใช้หรือแจกจ่ายคนจน ?

ตอบ : ในปี พ.ศ. ๒๕๒๗ นี้ผู้แต่งวิทยาศาสตร์ทางใจอายุ  
๖๘ ปี สนใจศึกษาทางจิตและพบเห็นการใช้พลังจิตและพิศูจน์  
มานาน พ่อบุญน้อยเอ๋ยที่ถามมานั้นก็เป็นเรื่องที่ทำได้จริงทั้งนั้น



หลักวิชาและวิธีทำก็มีในตำราในสมุดข่อยในพระไตรปิฎก และในหนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจ วิธีทำนั้นมีต่าง ๆ กันแล้วแต่สำนักใดจะยึดถือ แต่สรุปแล้วก็ใช้พลังจิตจากสมาธิประกอบการสร้างภาพ การแปลงธาตุก็มีอธิบายและมีภาพในฉบับเปิดโลกแล้ว ขอยกตัวอย่างการทำน้ำมันงาให้แข็งมีหลวงพ่อบ้านวัดเขาอ้อ อำเภอเมืองพัทลุงทำได้และเป็นที่เคารพนับถือกันมาก ทำปรอทให้แข็งหลวงพ่อดอนองพลับสถานนีหนองแขงสระบุรี ทำได้และสอนได้พ่อหนุ่มผู้ตามแปลกควรลองฝึกจิตดูบ้าง

ตัวอย่างวิธีแปลงธาตุใบไม้เป็นตัวสัตว์เป็นขนม อาจารย์พัวแก้วพลอย สอนให้ทำโดยเอาใบไม้มา ๘ ใบหรือดอกไม้ ๘ ดอก เอาผ้าคลุมให้มีมืดชิดหรือเอาขันครอบไว้ ตั้งใจว่าจะทำอะไร นั่งตามสบายทำจิตให้ถึงสมาธิขั้นสูงแล้วรวมจิตให้เห็นภาพใบไม้เป็นภาพของที่จะทำคำถามนาที่จะท่องไว้ก็ท่องชื่อของสิ่งนั้น เช่น ทำให้เป็นขนมปัง ก็ท่องคาถาว่า “ขนมปัง, ขนมปัง, ขนมปัง” เรื่อย ๆ ไปจนกว่าจะเห็นภาพ ขนมปังชัดเจนจึงหยุดท่องแล้วจึงเปิดผ้าคลุมดู ได้มีการพิสูจน์โดยผู้ดูไปเก็บใบไม้มาเองเอาขันครอบเองเวลาเปิดดู เมื่อแปลงธาตุเสร็จก็ให้ผู้ดูเปิดขันที่ครอบเอง

พระอาจารย์วัดหนองพลับสอนให้ใช้ภาวนาธาตุ ๕ ให้เกิดผลต่าง ๆ โดยมีอุปเท่ห์ คือ อธิบายให้ระลึกคุณพระฤาษีทั้ง ๔ พระองค์ หรือ ๘ พระองค์ก่อนแล้วว่าคำนำหน้าธาตุต่อไปจึงภาวนาธาตุ ทำน้ำมันให้แข็งภาวนาธาตุดิน-ธาตุลม (มะพะทะนะ-

ทะนะมะพะ) ๑๕ ครั้ง เป่าลงไปครึ่งหนึ่งแล้วภาวนาธาตุลม-ดิน (ทะนะมะพะ-มะพะทะนะ) ๑๕ ครั้ง สลับกันไป การทำปรอทให้แข็งภาวนาธาตุดิน ๑๕, ลม ๑๕ และธาตุไฟ (พะทะนะมะ) ๑๕ ครั้งต่อไปกลับภาวนา ไฟ-ลม-ดิน สลับ ดิน-ลม-ไฟ สะเดาะ กุญแจ สะเดาะประตู ภาวนาธาตุน้ำ ๑๕ หน เป่า ๑ ครั้ง (การ สะเดาะพระอาจารย์ลีวัดอโศการามสอนให้ใช้สลับหัวใจอิปิโส แล้วภาวนาถอยหลังเป็นคาถาสะเดาะ)

การแปลงธาตุพระอาจารย์ในดวงให้ฝึกเริ่มต้นด้วยการทำไบ มะขามเป็นตัวแทน ขึ้นต่อไปทำตัวผึ้ง ขึ้นต่อไปทำตัวต่อ เริ่มต้น ใช้ไบมะขาม ๑ กำมือใส่ในบาตรปิดฝาบูชาพระแล้วอธิษฐานคุณ พระ, พระฤๅษี, พระอิศวร, เทพยดา ครูอาจารย์มาช่วยเหลือ ขออันเชิญรุกขเทวาที่ล่องลอยอยู่ในอากาศมาสิงแทนวิญญูณ ตัวแทน ต่อไป-ว่านะโม ๓ จบ-ว่าพระไตรสรณาคมน์-ว่าอาการ ๓๒ (อัคริธิมัสสังกาเย เกสา.....กันติ) แล้วว่าพระวิภังค์ (ปัญจขันธา รุปักขันโท.....) ต่อไปมีภาพตัวแทนแทนไบ มะขามพร้อมกับภาวนาธาตุดิน ๑๑ คาบ ว่าดังนี้ “นะโมพุทฺธายะ มะพะทะนะ ณะกะสะจะ มะนะนะมะ มะอะอะมะ มะอุมะ” แล้วว่าอีก ๑๑ คาบ จนมีอาการรู้สึกไบมะขามวิงวนในบาตร ต่อไปก็จะเป็นตัวแทนเมื่อสร้างภาพทางจิตได้นิ่งและชัดเจนรู้สึก ว่าวิธีนี้ทำง่ายกว่าวิธีอื่น หลักหรือกฎที่สำคัญคือต้องอาศัยความ มิดจึงจะมีชีวิตเกิดได้ อาจารย์ในดวงผู้มีสมาธิสูงหยิบไบไม้ขึ้นมา

แล้วเหยียงลงเป็นตัวสัตว์มีชีวิตได้ ไม่ต้องภาวนานานแต่ก็ต้องกำไว้ใต้มือให้เกิดความมืดก่อนชั่วครู่เดียว ระดับสมาธิที่ทำได้คือสมาธิขั้นกลาง เกิดเป็นชีวิตหรือเปลี่ยนเป็นธาตุอื่นเป็นวัตถุอื่นได้ในขณะจิตผ่านภวังค์ การเลือกวัตถุมมาแปลงธาตุที่เหมาะสมจะทำให้การแปลงธาตุง่ายขึ้น เช่น ทำนกใช้ใบไม้, ทำคางคกใช้กาบบัว, ทำฝอยทองใช้หญ้า, ทำตัวต่อตัวแตนใช้ใบมะขาม เป็นต้น

การแสวงหาแปลงธาตุหรือวิชาระดับสมาธิขั้นกลางขั้นสูงนั้นก็มีเหตุผลกันคนละอย่างคนละความเห็นทุกอย่างมีทั้งคุณและโทษมีทั้งถูกและผิดมีทั้งควรและไม่ควรอยู่ในที่เดียวกันรู้เห็นกันคนละแง่คนละมุม ความรู้และระดับสมาธิต่างกันมีความเห็นไปคนละอย่างเหตุผลที่ไม่ควรแสดงบ่อยหรือไม่ควรใช้พลังจิตทำจนบ่อยมาก ๆ แจกคนจนมีหลายประการ เช่น

(๑) ต้องเสียพลังงานในมากเป็นการทำให้การทำงานการควบคุมของอวัยวะต่าง ๆ รวนระส่ำระสาย ปั่นย่อยพลังขั้นสูงทำให้ร่างกายอ่อนเพลียไปประมาณ ๑ วัน บางคนแสดงพลังจิตเสร็จร่างกายเกิดร้อนขึ้นครู่เดียวกลับหนาวสั่นแล้วก็ร้อนหนาวสลับกันประมาณ ๕ นาทีจึงปกติ แบบนี้ก็เคยพบเห็นมาแล้ว บางท่านแสดงบ่อยก็เป็นอัมพาตบ้างเป็นโรคหัวใจอ่อนมากต้องมีเครื่องให้ออกซิเจนประจำอยู่ใกล้ ๆ หลายเดือนก็มี ผู้แต่งของดอกกานามในเอกสารเผยแพร่ของรัสเซียก็มีกล่าวไว้ว่าหลังจากนางเนลยาใช้พลังจิตทำให้วัตถุเคลื่อนไหวได้ นางเนลยามีท่าทางอ่อนเพลีย

มาก พลังไฟฟ้าในสมองระบบขับถ่ายของเหลวผิดปกติมาก หัวใจเต้น ๒๔๐ ครั้งต่อนาที น้ำหนักตัวลดลงมากกว่า ๓ ปอนด์ ในการแสดงถ่ายภาพยนตร์ต้องหยุดพักอย่างกะทันหัน หายใจไม่ได้ ตามองไม่เห็นชั่วขณะ มีอาการเวียนศีรษะบ่อย ๆ นอนไม่หลับ ปวดที่แขนและขามาก เบื่ออาหารไปหลายวัน พระอาจารย์ในดวงว่าทำบ่อยจะเจ็บป่วยและอายุสั้น ทำครั้งหนึ่งแล้วควรพักผ่อนบำรุงร่างกายไปไม่น้อยกว่า ๑ เดือน ควรฝึกให้สมาธิกล้าแข็งมากจึงจะเกิดโทษน้อย

(๒) การแสดงใช้พลังจิตแปลงธาตุหรือทำสิ่งแปลก คนจำนวนมากมักเข้าใจ และคิดเห็นว่าเล่นกลหลอกเพราะสมัยนี้การเล่นกลทำได้แปลกไม่น่าเชื่อได้หลายอย่างในส่วนที่เชื่อการใช้พลังจิตก็มากอยากดูก็มากเพราะเชื่อบ้างไม่เชื่อบ้าง ประเทรูเรื่องจริงหลายแห่งพอรู้ว่าแสดงการแปลงธาตุได้ก็พากันไปเฝ้าจนติดดินมากมายขอรับรองให้ทำอยากเห็นเป็นบุญตาเลยต้องรับแขกย้ายไปหลายเดือนเช็ดขยาดไม่ทำดีกว่าดังนี้ก็มิหลายท่าน ของจริงมีของหลอกก็มีควรพิจารณาดูให้ดีใช้สมาธิพิจารณาด้วย

(๓) คนทั่วไปเห็นว่าแปลงธาตุได้ควรแสดงเผยแพร่ให้คนดูควรทำเงินแจกคนจนจึงจะเป็นการดีเป็นการถูก แต่พอมีปัญญาสูงขึ้นหรือฝึกสมาธิได้ขั้นสูงก็มีความเห็นไม่ตรงกับคนทั่วไป เพราะความรู้ต่างระดับสมาธิต่างระดับกันมาก พระอาจารย์ในดวงเคยให้รางวัลศิษย์ผู้แสดงการแปลงธาตุเป็นกำเดือนว่าโง่กว่าเขา

จึงยอมทำตามในสิ่งที่ไม่ควรทำ “เสียแรงที่ฝึกด้วยความลำบาก ต้องมีหลักสูตรเดินป่าเสี่ยงชีวิตมามาก แต่เป็นคนมีจิตอ่อนแอกว่า คนธรรมดาที่เขาไม่ได้ฝึก เขาจะให้ทำก็เชื่อเขา แสดงว่าพวกเขามีความสามารถดีกว่าฉลาดกว่า เข้มแข็งกว่าจึงใช้ให้ทำได้ สำเร็จ”

ข้อจำกัดอย่างอื่นข้อเสียอย่างอื่นก็มีอีก เพียงข้อที่ ๓ ข้อเดียวลูกศิษย์ก็อรรอยจนสะอึกแล้ว

ถึงอย่างไรก็ดี ถ้ามีผู้สนับสนุนส่งเสริมเหมือนอเมริกาหรือรัสเซีย รู้คุณค่าของผู้มีสมาธิดี ประเทศไทยคงจะนำพลังจิตมาใช้ประโยชน์ในทางวิทยาศาสตร์สาขาต่าง ๆ ใช้ประโยชน์ในการปกครองในการทำงาน และใช้ประโยชน์ในการหาข่าวส่งข่าว ระยะไกลรวมทั้งการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้า การค้นหาทรัพยากร ได้ดินได้น้ำ การตรวจโรครักษาโรค การส่งเสริมศาสนาและศีลธรรมเหล่านี้ได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะนำความเจริญก้าวหน้ามาให้แก่ประชาชนและประเทศชาติได้ดียิ่งขึ้น เรื่องนี้ควรแก่การพิจารณา คุให้รอบคอบ

คุณค่าของหนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจ ฉบับขอคนและฉบับอื่นอยู่ที่เปิดโอกาสให้สอบถามได้ให้ดูการทดลองหรือขอเรียนการฝึกจิต (สมาธิวิปัสสนา) หรือการใช้พลังจิต ก็สอนให้ตามวันเวลาที่นัดหมาย โดยไม่คิดค่าสอนผู้จะซื้อควรพินิจดูก่อนว่าคุ้มค่าจึงซื้อ พระไตรปิฎกที่อ้างถึงทุกเล่มใช้ฉบับภาษาไทยของกรมการศาสนา พิมพ์ พ.ศ. ๒๕๐๐ ชุด ๘๐ เล่ม

ธรรมช่วยให้เป็นคนดีและเจริญก้าวหน้า

สัจจะ-ความจริงจัง ๕ ประการ

๑. จริงต่อหน้าที่      หน้าที่ให้ครบและ  
 เครื่องครัดต่อหน้าที่ (ดูหน้าที่บิดามารดา-  
 บุตร-ครู-ศิษย์-สามี-ภรรยา-มิตร-ผู้ได้บังคับ  
 บัญชาหรือลูกจ้าง-นักบวชมีอยู่ใน  
 นวโกวาท)
๒. จริงต่อภาระงาน      ทำให้ดี เต็มที่ ไม่คั่งค้าง
๓. จริงต่อวาจา      ทำจริงจังตามที่พูดตามที่  
 สัญญาตามที่ตั้งใจ
๔. จริงต่อบุคคล      รู้คุณและตอบแทนคุณ  
 จงรักภักดีต่อผู้ใหญ่      เมตตากรุณา  
 ซื่อสัตย์ต่อบุคคลทุกคน
๕. จริงต่อความดี      ตั้งใจทำความดี  
 สนับสนุนคนดี

### มิตรสัมพันธ์ (วิธีเชื่อมไมตรี)

๑. ไม่ควรไปหากันบ่อยมากนัก
๒. ไม่ควรท่างเห็นกันเนิ่นนานนัก
๓. ของสิ่งที่ดีควรขอตามกาล
๔. พุดไพเราะ, สละโลกทรัพย์ และให้อภัยต่อกัน

### เพื่อการดีงาม

เหตุที่จะทำให้แตกมิตร

๑. เพราะพุดจู้จี้ หรือพุดขัดใจกันเสมอ พุดจา  
ไม่ไพเราะ
๒. เพราะเห็นห่างกันเนิ่นนาน
๓. เพราะขอกันไม่เป็นเวลา ไม่เสียสละกันบ้าง  
ตามโอกาสอันควร

สามประการนี้ย่อมทำให้

มิตรหรือความรักจืดจางห่างกันไป

(จาก ธรรมนิติ มิตตถา ข้อ ๑๐๑ และ

จากฉกกนิบาตชาดก ๓๔)



## บทที่ ๒

### ความสามารถของวิญญานและวิธีพิสูจน์

ตามหลักฐานในพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย พ.ศ. ๒๕๐๐ เล่ม ๓๑ หน้า ๓๕๘ ยืนยันไว้ว่า มโนหรือจิตหรือใจหรือวิญญาน ก็หมายถึงสิ่งเดียวกัน พุทฺธให้เข้าใจง่ายคนเรามีส่วนสำคัญถึงอยู่ ๒ ส่วน คือร่างกายกับจิต จิต ที่แยกออกจากร่างกายนั้น มักนิยมเรียกว่า “วิญญาน” คนที่ยังไม่ตายถอดจิตหรือแยกจิตออกไปดู ไปเที่ยวที่ต่าง ๆ ได้ นิยมเรียกว่า “ถอดวิญญาน” สำหรับคนที่ตายไปแล้ว จิตที่แยกออกไปจากร่างกายเรียก “วิญญาน” และวิญญานนั้นอาจจะเรียกเป็นผีหรือเทวดา หรือเทพ หรือเปรต ก็เป็นการเรียกกันไปตามกรรม หรือระดับความทุกข์ความสุขที่วิญญานเหล่านั้นต้องได้รับ วิญญานจะไปอยู่ที่ไหน นรกสวรรค์ อยู่ที่ไหน? ขอให้อ่านต่อไปพิจารณาไปจะารู้และเข้าใจแจ่มชัด วิญญานนั้นโดยปกติแล้ว ตาธรรมดาของเรามองไม่เห็น แต่ตาของคนมีสมาธิสูงจะมองเห็นได้ ลองย้อนนึกดูเวลาเราฝัน ร่างกายจริงของเรานอนหลับอยู่ แต่เราก็ฝันไปในที่ต่าง ๆ ได้ ไปเยี่ยมไปพบกับญาติ หรือมิตรสหายที่อยู่ห่างไกลได้ไปเห็นสถานที่ต่าง ๆ ได้ บางคราวฝันไปในที่ ๆ เราไม่เคยไปไม่เคยเห็น ครั้นมีโอกาส

ได้ไปเห็นสถานที่นั้นจริง ๆ เข้า ก็เหมือนกับที่ฝันเห็นได้ การฝันไปก็มีตัวมีตนของเรา แต่เป็นตัวเป็นร่างกายที่เป็น “ภายใน” หรือ กายทิพย์ ตาคนธรรมดา มองไม่เห็นแต่ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเป็นของไม่เที่ยงแท้ คือเป็นอนิจจังเปลี่ยนแปลงได้ หรือไม่เป็นไปอย่างเดิวนิรันดร์ วิชาญาณที่เห็นด้วยตาธรรมดาไม่ได้ ก็ไม่เที่ยงแท้ คือบางวิชาญาณมีความสามารถเป็นพิเศษ หรือจะกล่าวว่า มีบุญที่ เคยทำความดีไว้มาก หรือมีสมาธิดี ก็สามารถแสดงตนให้ตาคนธรรมดาทุกคนที่อยู่ไม่ไกลนัก มองเห็นได้ บางทีเห็นทั้งตัว บางทีก็เห็นบางส่วนร่างกายของวิชาญาณที่แสดงให้เห็นนั้น ก็เป็นเหมือนร่างกายคนเป็น ๆ และร่างกายวิชาญาณนั้นจะจับจะนวดเราก็ได้ เอาของโยนให้เราก็ได้ เราจะจับตัวจับมือของวิชาญาณดูก็เหมือนกับจับตัวจับมือของคนเป็น ๆ นั่นเอง ตัวอย่างของจริงในเวลานี้ ทุกวันนี้ ก็คือวิชาญาณจิตที่วัดหลวงดังกล่าวต่อไป

### ความสามารถของวิชาญาณ

วิชาญาณมีความสามารถได้มากมายหลายอย่าง แต่อาจารย์ที่มีสมาธิสูงสุดในวงโลกท่านกล่าวสรุปย่อไว้เฉพาะที่สำคัญว่า วิชาญาณมีความสามารถในลักษณะ ๓ ประการ คือ ทำเสียงต่าง ๆ ได้, ทำกลิ่นต่าง ๆ ได้ และทำกายหยาบ วิชาญาณส่วนมากไม่สามารถจะทำได้ครบ ๓ อย่าง และสามารถได้มากน้อยไม่เท่ากัน มีวิชาญาณที่ก่อนตายมีสมาธิดี คือเป็นประเภทมีอิทธิฤทธิ์ และ



(เพื่อการศึกษ)

วิทยุยานยนต์ไม่ปรอบ ๆ เพื่อเหย เป็นกรหยกหล่อคนดูไปพลาง พุดตอบคำถาม  
คนดูไปพลาง คนเป็นสื่อคือนางสาส์นดักดาเย็นกอดอกตัวตรงไม่มีการเอน และยืนอยู่  
ห่างไม่เกิณระยะที่จะยกเท้าไปถึงไม้ ไม่มีกรียาที่น่าสงสัยว่าใช้เท้า เพราะคนพยายามคว้า  
ไม่ได้โดยเร็ว ก็จับไม้ทัน

## คุณสมบัติของหัวหน้า

๑. มีความอดทน
๒. มีความขยัน
๓. มีความเอื้อนดู (เมตตา)
๔. มีความระมัดระวัง
๕. มีความเผื่อแผ่ (การเสียสละและการแบ่งปัน)
๖. หมั่นตรวจตรา

(ตรวจพบสิ่งไม่ดีก็ต้องกล้าแก้ไข)

(จาก-ฉัณมณีดิ ราชฉัณมกถา ข้อ ๒๖๘)

ทุกคนที่หวังก้าวหน้าจำเป็นต้องพยายามเป็นหัวหน้าที่ดี หัวหน้าในการควบคุมงาน หัวหน้าในการดำเนินงาน หัวหน้าครอบครัว หัวหน้านักเรียน หัวหน้าชั้น หัวหน้าสำนักงาน หัวหน้าบริษัทฯ ก็ล้วนเป็นเรื่องของหัวหน้า และควรมีคุณสมบัติ หรือประพฤติตนตามลักษณะทั้ง ๖ ข้อข้างบนนี้จึงจะเจริญก้าวหน้าดีและถ้าอยากร่ำรวยเร็ว ก็โปรดฝึกดูลักษณะพ่อค้าที่จะทำมาค้าขึ้นประกอบกับเหตุให้มั่งมีและเหตุให้ยากจน

วิญญูณที่มีบุญดีคือ ทำบุญกุศลไว้มากคือเป็นประเภทมีบุญฤทธิ์  
วิญญูณเหล่านี้จึงจะมีความสามารถครบถ้วนทั้ง ๓ ประการ  
และทำอะไรได้แปลก ๆ เช่นวิญญูณจิตวัดหลวง เป็นต้น

เมื่อจะกล่าวให้ชัดเจนขึ้น และเปรียบกับวิญญูณจิตวัด  
หลวงก็กล่าวได้ดังนี้

๑. วิญญูณสามารถทำเสียงต่าง ๆ ได้ เช่นทำเสียงเคาะฆ้อง  
ฆ้องประตู่ ทำเสียงหวีด ทำเสียงสัตว์ต่าง ๆ ทำเสียงคน พูด  
ไปต่าง ๆ ได้ และพูดบอกเล่าหรือตอบคำถามได้ชัดเจนเหมือน  
เสียงคนพูดกันตามธรรมดา หรือพูดเป็นเสียงตะโกนก็ได้ โดยมี  
เสียงได้เองในอากาศไม่ต้องอาศัยปากคนพูดเหมือนการเข้าทรง

วิญญูณจิตวัดหลวงทำเสียงได้ทุกอย่างตามที่กล่าวแล้ว  
โดยไม่ต้องอาศัยปากคนพูด และยังตอบคำถามหรือสนทนากับ  
คนโน้นคนนี้ได้ทันที และเปลี่ยนถามไปได้หลาย ๆ ราย จนไม่  
น่าจะสงสัยว่ามีการเปิดเครื่องบันทึกเสียง เพราะถ้ามีเปิดหาคำ  
ตอบที่แปลก ๆ ซึ่งถามติดต่อกันจะเปิดหาไม่ทัน

๒. วิญญูณสามารถทำกลิ่นต่าง ๆ ได้ เช่นทำให้ทุกคน  
บริเวณใกล้เคียง ได้กลิ่นเหม็นเหมือนกลิ่นศพอยู่ใกล้ ๆ ทำให้  
ได้กลิ่นหอมเหมือนกลิ่นดอกราตรีหรือกลิ่นอื่น ๆ ได้

วิญญูณจิตวัดหลวงทำกลิ่นต่าง ๆ ได้ ที่เคยได้กลิ่นกัน  
คือ กลิ่นดอกไม้ กลิ่นสบู่แก้น้ำมันและกลิ่นอื่น ๆ

๓. วิญญาณสามารถทำกายหายขาดได้ หมายถึงทำให้เห็นเป็น  
ตัวคน เห็นเป็นสัตว์สัตว์จริง เห็นด้วยตาธรรมดาทุกคนที่อยู่ใกล้  
เคียงตามระยะที่เราจะมองเห็นคนได้ กายหายขาดนี้ถ้าเป็นกายคน  
เราก็สามารถจับดูได้รู้สึกเหมือนกับจับตัวคนธรรมดาและกาย  
หายขาดของวิญญาณนั้นจะมานวดมาจับคนธรรมดาเราก็ได้ ทำให้  
เห็นทั้งตัวหรือบางส่วนก็ได้ถ้ารูปคิด จะยกของหยิบของโยนไป  
หรือเอาไปที่อื่นก็ได้ เปิดปิดประตูได้ วิญญาณส่วนมากจะสามารถ  
ทำให้เห็นเป็นเพียงเงา ๆ ไม่เป็นกายหายขาด

วิญญาณจิตวัดหลวงทำกายหายขาดได้ และทำอะไรทุกอย่าง  
ตามที่กล่าวมาแล้วได้

ธรรมชาติของวิญญาณคือกฎเกณฑ์ของโลกวิญญาณท่าน  
ผู้มีสมาธิสูงสุดกล่าวไว้ว่า ความสามารถทั้ง ๓ ลักษณะ คือ ทำ  
เสียง ทำกลิ่น และทำกายหายขาดนั้นวิญญาณจะ ทำได้ครั้งละ  
อย่างเดียว ตัวอย่างเช่นจะทำกายหายขาดด้วยทำเสียงด้วยให้ปรากฏ  
พร้อม ๆ กันไม่ได้ข้อนี้มีแม่ชีและบางคนไม่ยอมเชื่อพยายามยืนยันว่า  
ตนเองเคยเห็นพร้อมกัน ๒ อย่างได้ คือเห็นทั้งร่างกายด้วย  
และพูดได้ด้วยในขณะที่เห็นร่างกายอยู่ ข้อนี้ผมไม่ประสงค์จะ  
ถกเถียงเอาชนะใคร แต่ควรจะใช้ความพิจารณาให้รอบคอบเรื่อง  
วิญญาณเป็นเรื่องละเอียดอ่อนลึกซึ้ง การเห็นวิญญาณทั้งร่างกาย  
และมีเสียงพูดได้พร้อม ๆ กัน น่าจะเป็นการเห็นร่างกายชนิดเห็น

เงาเห็นรูปกายละเอียดเหมือนเราเห็นเงาตัวเองในกระจกก็เหมือนตัวเอง แต่เราจับเงานั้นไม่ได้ หรือจับให้ถูกต้องเหมือนร่างกายคนซึ่งเป็นกายหยาบไม่ได้

ธรรมชาติอีกอย่างหนึ่ง คือวิญญาณประเภทติดตามหรือวิญญาณประเภทที่นำมาเลี้ยงไว้ จะไม่เปิดเผยว่าก่อนตายเขาเป็นใคร? ถ้ามีใครรู้ชื่อเดิมก่อนตายรู้ว่าเป็นใครก่อนตายแน่นอนก็จะมีอำนาจในตัวที่จะหนีไปไม่อยู่ด้วย ไม่ว่าจะมีความสูงมีวิชาสูงเพียงใด ก็ไม่สามารถบังคับให้วิญญาณนั้นอยู่เกี่ยวข้องด้วยที่เป็นเรื่องของโลกวิญญาณและโลกมนุษย์ ท่านผู้สนใจศึกษาไปมาก ๆ ก็จะรู้ชัดยิ่งขึ้น

(เพื่อการศึกษา)

ความสามารถแปลก ๆ อย่างอื่นของวิญญาณมีอีกมากเท่าที่รู้เห็นและเคยพบเคยพิสูจน์มาแล้ว จะขอยกตัวอย่างมาบางประการ คือ

วิญญาณเลี้ยง คือที่อาจารย์บางท่านเลี้ยงวิญญาณไว้ใช้ให้ทำงานบางอย่างได้ ให้ไปดูของที่หายได้ ใช้ให้หมวดได้รู้สึกเหมือนมีมือคนมานวดจริง ๆ ทำให้โรคหายได้ จุดไม้ขีดได้ จุดเตาฟู่ได้ ตบคน หรือเขกหัวคนได้ วิธีเลี้ยงวิญญาณได้กล่าวไว้ในวิชา-ศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลกแล้ว ท่านผู้ใดอ่านแล้วสนใจจะซักถามเพิ่มเติมผมก็ยินดีจะอธิบายขยายความตามความประสงค์ของท่าน



วิญญาณเข้าคนได้ วิญญาณของคนที่ตายแล้วเข้าคนได้คือเข้ามาทำหน้าที่แทนจิตของคนเป็นได้ ถ้าวิญญาณเข้าส่วนร่างกายได้สนิท คนที่ถูกวิญญาณเข้าจะล้มตัวมั่นใจว่าตัวเองเป็นคนที่ยาไปแล้ว จำพ่อแม่พี่น้องในปัจจุบันไม่ได้ มั่นใจว่าไม่ใช่พ่อแม่หรือพี่น้องของตนเอง ลักษณะท่าทางการพูดจาและความจำความรู้ก็เหมือนกับเจ้าของวิญญาณที่ตายไปแล้ววิญญาณที่เข้าคนนี้บางทีก็เรียกว่า ผีเข้า, เจ้าทรง, เจ้าสิง, ผีสิง หรือเรียกไปต่าง ๆ เท่าที่ผมเคยพบเองและทำการไล่ออกเองมีหลักฐานหรือผลที่น่าเชื่อว่ามีวิญญาณมาเข้าจริงหลายอย่าง จะขอยกตัวอย่างเพื่อเป็นแนวทางในการทดลองพิสูจน์ดูเพียง ๓ ประการ คือ เมื่อวิญญาณเข้าสนิทดังกล่าวแล้ว

ผู้ที่ถูกวิญญาณเข้าเป็นหญิงไม่เคยกินเหล้า พูดหลอกว่าถ้าได้กินเหล้าแม่โจงจะออกไป กรันนำเหล้าแม่โจงขวดใหญ่มาให้ก็ดื่มรวดเดียวหมดขวดโดยไม่แสดงอาการเมา กลับพูดหัวเราะชอบใจว่า “ถูกหลอกมึงกินเหล้า” หลังจากไล่วิญญาณออกแล้วซึ่งใช้เวลาไล่ประมาณ ๑๕ นาที คนที่ถูกผีเข้าก็รู้สึกตัวเป็นปกติไม่มีอาการเมา

อีกรายหนึ่งเป็นหญิงสาว วิญญาณเข้ามานานถึง ๓ ปี จำพ่อแม่ไม่ได้ บอกว่าไม่ใช่พ่อแม่คน รายนี้เคยเข้าสถานพยาบาล และฉีดยานอนหลับไปเข็มหนึ่งก็ไม่หลับ ฉีดย้ำเป็นเข็มที่ ๒ นับเป็น ๒ เท่าของคนธรรมดาก็ไม่หลับ จึงเชื่อว่าเป็นบ้าอย่างแรง แต่

รักษาไม่หาย เมื่อผมได้วิญญูณออกไปโดยใช้เวลาประมาณ ๔ ชั่วโมง คนไข้ก็หายเป็นปกติ เป็นการแปลกที่โรคหายได้รวดเร็ว ไม่ต้องใช้ระยะเวลารักษานาน ๆ เหมือนโรคที่เกิดในตัวคนจริง ๆ แม้จะว่าเป็นโรคจิตก็ต้องใช้เวลารักษานานวันกว่าจะหาย

อีกรายหนึ่งเป็นวิญญูณเข้าชนิดเข้าแฝง เข้า ๒ วัน ๓ วัน และออก และหลาย ๆ วันมาเข้าอีก บางทีเข้าแฝงอยู่เพียง ๒ นาที ๑๐ นาที ก็ออกแล้วเข้าใหม่เข้า ๆ ออก ๆ ได้ ร้อยนี้บังเอิญเป็นคนคิดอย่าง โดยปกติจะพูดคิดอย่างประโยคหนึ่งถึง ๒ ตอน และพูดได้ซ้ำรายนี้พอนำมาตรวจว่าเป็นผีเข้า จะถามอะไรก็ตอบ ได้รวดเร็วไม่คิดอย่างเลย ถามหลาย ๆ ประโยคก็ตอบได้ดีไม่คิดอย่าง ครั้นขับวิญญูณออกก็พูดคิดอย่างอีก เพียง ๓ นาที ๕ นาที วิญญูณก็เข้าได้อีก และพูดไม่คิดอย่าง พูดได้คล่อง เข้า ๆ ออก ๆ อย่างนี้หลายครั้งติดต่อกัน ต้องใช้วิธีกันไว้ตามที่ผมเรียนรู้มา วิญญูณจึงเข้าอีกไม่ได้

โดยการพิจารณาและเทียบเคียงประกอบกับการพิสูจน์ทดลองเรื่องจิตเรื่องวิญญูณในต่างประเทศที่เจริญ ซึ่งมีหลักฐานรายงานผลการทดลองไว้ ว่าจิตมีอิทธิพลเหนือร่างกายทำให้ร่างกายหายจากโรค หรือทำให้ร่างกายเกิดโรคต่าง ๆ ได้ เพราะอำนาจของจิต จิตหรือวิญญูณสิงซึมอยู่ในร่างกายทุกจุด ทั้งภายในภายนอกไม่ว่าจะจี๋จะแทงตรงจุดใด หรือแหวกช่องไว้ไปทิ่มแทงที่กระดูกก็รู้สึกเจ็บปวดได้ เพราะจิตไปสอดแทรกอยู่ทั่วไป

ถ้าอนสนิทจิตออกนอกกายได้ไม่สิ่งสัมผัสหนัก จะถูกตีเมฆ  
หรือเข่าตัวก็รู้สึก ทั้ง ๆ ที่ร่างกายมีประสาทและสมองอยู่  
ครบถ้วนไม่มีจิตคุมก็ขาดความรู้สึกได้ ที่กล่าวนี้ก็เป็นความ  
สามารถของจิตหรือวิญญาณอย่างหนึ่ง

### วิญญาณติดตามคนได้

การได้ฟังคำสอนจากอาจารย์ผู้มีสมาธิสูง ประกอบกับการ  
เห็นของจริง ก็พบเห็นวิญญาณที่ติดตามคนจึงพบความจริงตรง  
กับความรู้ที่ได้รับการสอนมา คือวิญญาณของคนตายแล้วก็  
สามารถมาติดตามคนเป็น ๆ ได้ ถ้าเป็นคนที่ชอบพอรักใคร่กัน  
คนตายมีห่วงใยมาก ก็มาติดตามคอยช่วยเหลือต่าง ๆ เช่น เข้า  
ฝันบ้าง แทรกจิตให้นึกคิดหรืออยากทำทางดี บอกข่าวหรือทักทาย  
ด้วยวิธีต่าง ๆ ถ้าเป็นวิญญาณที่มีบุญหรือมีอำนาจดี ก็พูดบอกมี  
เสียงดังในอากาศโดยไม่ต้องอาศัยปากคนพูด แต่มักจะพูดได้  
ประโยคเดียวหรือสองประโยค บางที่เป็นวิญญาณที่อยู่ป่าลึกก็มีคน  
เข้าไปในป่าเป็นคนมีศีลธรรมดี วิญญาณก็บอกกล่าวช่วยเหลือด้วย  
วิธีต่าง ๆ หรือพูดด้วยสองสามประโยควิญญาณจะพูดได้ตอบได้  
นาน ๆ จะต้องมีสื่อ คือมีคนที่เป็สื่อที่ได้อยู่ใกล้ ๆ ซึ่งเป็นการ  
เชื่อมโยงกันได้ให้เป็นการอยู่ในสภาพถึงผีถึงคน หรือถึงโลก  
มนุษย์ ถึงโลกวิญญาณ ดังเช่นวิญญาณจิตที่วัดหลวง เป็นต้น  
ลักษณะสื่อที่ดีมีโดยย่อ ๕ ประการ คือ ผมหอม, ผิวกายหอม,

มีผมสีแดง, มีศีลธรรมดี, มีความบริสุทธิ์ทางเพศ แต่ไม่จำเป็นต้องมีครบทั้ง ๕ อย่าง วิญญาณที่เป็นศัตรูคู่อาฆาตก็มาติดตามคู่อาฆาตที่ยังมีชีวิตอยู่คอยฉวยโอกาสแทรกแซงจิตไม่ให้ทำทางที่ดี จงใจให้ทำทางที่ผิดที่ชั่ว ๆ เช่นมีคนทำผิวจนคิดเดียวไม่ว่าจะโกรธมาก ก็มาแทรกให้โกรธมาก ถึงฆ่าเขาก็มี วิญญาณแทรกคนที่ปกติใจดีเยือกเย็นชั่วเดียวเดียวกลับเป็นคนฉุนเฉียวพลุกพล่านดุร้ายเหมือนเปลี่ยนจากพระเป็นยักษ์เป็นมารไปได้ชั่วประเดี๋ยวเดียวแล้วเมื่อหมดกำลังที่วิญญาณร้ายจะมาแทรกจิตอยู่ได้ ก็กลับเป็นคนใจพระใหม่อีก ทำนองเดียวกับวิญญาณเข้าคนติดอ่างที่กล่าวมาแล้ว

## เพื่อการศึกษาน

วิญญาณไม่มีตัวตน เป็นนามไม่ใช่เป็นรูปหรือร่างกาย พุทธแบบนักวิทยาศาสตร์ว่า เป็นกำลังงานชนิดธรรมชาติรู้ เหตุไฉนจะต้องมีการตายหรือสูญสิ้นไป เหมือนกับร่างกายและไม่จำเป็นที่จะต้องสิ้นไปพร้อมร่างกาย เมื่อจิตหรือวิญญาณไม่มีตัวตน จะเอาอะไรไปตายเหมือนร่างกายที่มีตัวตน

คนไม่มีตัวตนตายได้ แต่วิญญาณที่อาศัยคนไม้อยู่ก็ไม่จำเป็นต้องตายไปหรือสูญสิ้นไปเหมือนคนไม่มี

เมื่อวิญญาณหรือจิตไม่มีตัวตนไม่เป็นรูปกายหยาบเหมือนคนเป็น ๆ จึงแซกอยู่ที่ไหนก็ได้อาศัยอยู่ที่ใดก็ได้ จะเห็นจากบทเชิญเทวดาหรือชุมนุมเทวดาที่พระสวดอยู่เสมอคือบท "สัคเค"

ซึ่งมีใจความว่าขอเชิญเหล่าเทวดาที่อยู่ในสวรรค์ในวิมานอยู่ยอด เขาหุบเขา เทวดาที่อยู่ในอากาศในน้ำในบ้านเรือนไร่นา ฯลฯ เป็นต้น ในเวลาผ่านไปเที่ยวในที่ต่าง ๆ ก็รู้ว่ามีตัวเราขึ้นต่างหากไป โยนขว้างเห็นที่สวยงามบ้างน่าเกลียดบ้าง จิตหรือวิญญาณที่แยกไป โดยมีตัวมีรูปร่าง ก็เป็นพวก รูปะภพ ไม่ปรากฏเป็นรูปเป็นแต่ รู้ว่าสุขสบาย รู้สึกเดือดร้อนลำบากทุกข์ยากก็เป็นพวก อະรูปะภพ ประเภทที่เสวยสุขก็เป็นพวกเทวดา ประเภททุกข์ลำบากก็เป็นพวกนรกพวกเปรต และต่างก็มีหลายระดับตามความมากน้อยของ บุญและบาปที่ทำไว้

วิญญาณที่วัดหลวงในปัจจุบันนี้ นับว่าเป็นวิญญาณที่มีบุญ และอธิษฐานมากพอควร และทุกคนสามารถไปดูไปพิสูจน์ได้ทุก วันทั้งเวลากลางวันและกลางคืนเป็นเรื่องจริงที่กำลังมีอยู่ในขณะนี้ ไม่ใช่เรื่องที่ล่วงเลยมาแล้ว ไม่ใช่เป็นเรื่องที่เล่าเป็นนิทาน แต่เป็น วิญญาณที่มีความสามารถครบถ้วน คือ พูดได้ตอบในอากาศดัง ๆ ได้ เหมือนที่เราพูดกันดัง ๆ ใครถามอะไรก็ตอบมาดัง ๆ และ ทำกลืนต่าง ๆ ก็ได้วิญญาณนี้มาบีบหมวดคนก็ได้ เราจะจับมือ วิญญาณก็ได้วิญญาณชูมือให้เห็นก็ได้ ผู้พบเห็นครั้งแรกอาจจะ ไม่เชื่อสนิท หรือเชื่อบ้างไม่เชื่อบ้างแต่ถ้าเราจะพิสูจน์ทดลองดู หลายแห่งหลายมุมหลายครั้ง ก็จะรู้เห็นได้ชัดว่า วิญญาณของคน ที่ตายไปแล้ว ไม่สูญหายไปพร้อมร่างกาย แต่ยังคงรับกรรม หรือรับผลดีผลชั่วที่ตนทำไว้ได้ และยังสามารถ ติดต่อหรือช่วย



วิญญาณที่ตกก่อนดินลอยไปปล่อยให้คนจับ มองเห็นมีวิญญาณได้นำ คนดูจึง  
คว้าจับมีวิญญาณไว้ ทักถามให้จับได้ง่ายเพราะเป็นคนคุ้นเคยกัน คนส่วนมากจะคว้าจับ  
มีวิญญาณไว้ไม่ได้ เพียงแต่จับได้ครู่เดียวก็ดังหลุดไป บ่อน้ำนี้กว้างเพียง ๖ เมตรที่บ้าน  
พ.อ.ชม ทำไว้พิสูจน์วิญญาณให้คนดูแน่ใจว่า ไม่มีคนใดดำน้ำไปแสดง เพราะอยู่ได้นำ

เกิน ๑ ชั่วโมง

## นิวรรณ์ ๕ เครื่องกีดกันไม่ให้สำเร็จ

นิวรรณ์ ๕ คือ เครื่องกีดกันไม่ให้ทำอะไรสำเร็จ  
กีดกันไม่ให้บรรลุความดี ขัดขวางไม่ให้จัดตั้งมันเป็น  
สมาธิมี ๕ อย่างคือ

๑. ความพอใจรักใคร่ครุ่นคิด ถึงวัตถุตาม  
(กามฉันทะ) วัตถุกามได้แก่ รูป, รส กลิ่น, เสียง สิ่งที  
สัมผัสอันชอบใจ น่ารักใคร่ ยั่วกาม อาจจะเป็นคน  
สัตว์, ต้นไม้ หรือสิ่งอื่น ๆ

๒. ความพยายาม ได้แก่ความโกรธแค้น อาฆาต  
หาทางทำให้เป็นอันตรายหรือเสียหาย

๓. ความหดหู่อ่อนใจ (ถีนมิทระ) ได้แก่วกิด  
ท้อถอย, เบื่อหน่าย, หงุดหงิด หรือว่างงุน (ไม่ยอม  
เรียนไม่ยอมทำ, เบื่อ)

๔. ความคิดฟุ้งซ่าน (อุรฺธวะจะกุกกัจจะ) การคิด  
นอกเรื่องที่จะทำอะไร คิดโน่นคิดนี่คิดไปต่าง ๆ นานา

๕. ความสงสัยไม่มั่นใจ (วิจิกิจฉา) ได้แก  
ความสงสัย ความลังเล ไม่มั่นใจว่าถูกหรือผิดควรทำ  
หรือไม่ควรทำ





มีวิญญาณติดยกดินชู้น้ำตามรูปที่ ๑๑ นี่หลายครั้ง บางครั้งก็อยู่ห่างตัว  
คนมาก ครั้งนี้อยู่ใกล้คนดู จุนดูคล้ายมีคนอื่นในน้ำ แต่ควรสังเกตมือเล็กกว่าคน และ  
นิ้วคดงอแปลกกว่าคนที่ยืนใกล้ ถึงอย่างไรก็ดี ถ้าสงสัยควรไปดูหลายแห่งหลายมุม และ  
สังเกตความสามารถของวิญญาณที่แปลกกว่าคน บางครั้งโยนเชือกใหญ่ลงไปคน ๑๐  
คนดึงบนบกกู้กำลังวิญญาณไม่ได้ ถูกลากลงน้ำ

## หลักการแก้ไขที่ไม่มั่นคง (การทำใจให้หนักแน่นมั่นคง)

๑. รักษาความสะอาดทั้งภายในและภายนอก ก่อทำร่างกาย  
เครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้สอย ที่อยู่ ให้สะอาด

๒. ให้มีคุณธรรมทั้ง ๕ นี้ เสมอกัน ไม่ถึงหย่อนกว่ากัน  
คือ ความเชื่อ, ความพากเพียร, ความระลึก (สติ), ความตั้งใจ  
จริง, และความไตร่ตรองคิดสอดส่อง (ตรงกับผละหรือกำลัง ๕  
คือ สรัทธา, วิริยะ, สติ, สมာธิ, ปัญญา)

๓. ผลัดในการจำเครื่องหมายจำลักษณะของสิ่งต่าง ๆ ที่  
พบเห็น

๔. รู้จักปลุกใจให้เข้มแข็ง, เบิกบาน, รู้จักข่มใจให้พอดีพอ  
งามอย่าถึงแก่ อ่อนแอจริงนัก นิยามสิ่งที่ทำให้อ่อนแอแล้วเลิก  
ละเสีย ค้นหาเหตุที่ทำให้เข้มแข็งแล้วปฏิบัติ

๕. เมื่อรู้สึกว่ใจหนักแน่นมั่นคงดีแล้วก็วางเฉยอย่ากด  
หรือยกจิตขึ้นรักษาไว้ให้เป็นนิสัย (สร้างนิสัยสงบและมั่นคง  
หรือสมาธินั่นเอง)

๖. คนแต่ละคนที่มีใจหนักแน่นทำจริง ไม่ลดคนใจอ่อนแอ  
ไล่เล

๗. นึกถึงสิ่งที่ตนตั้งใจว่าจะทำแล้ว พยายามทำให้ได้ด้วย  
ความตั้งใจในทางที่ดี

๘. ให้รักต่อความมั่นคงหนักแน่นอยู่เสมอ ระลึกถึงผลที่  
จะได้รับจากการมีใจหนักแน่นมั่นคงและอดทน

(จาก ปปัญจสุทนี)

เหลือคนที่ยังมีชีวิตอยู่ได้ ผมจะได้กล่าวถึงวิธีพิสูจน์ทดลองต่าง ๆ ที่ผมได้พิสูจน์ทดลองด้วยตนเอง และผู้มีเกียรติน่าเชื่อถือหลายท่านได้ทดลองมาแล้ว ที่สำคัญก็คือท่านผู้ใดอยากจะไปพิสูจน์ทดลองในปัจจุบันก็ไปพิสูจน์ทดลองหรือไปให้วิญญาณช่วยในเรื่องที่ขัดข้องทุกข์ร้อนได้หลายอย่าง คณนิยมไปทำบุญ เพราะแน่ใจว่าเงินที่ช่วยทำบุญใครโกงเอาไปไม่ได้ เพราะวิญญาณไปเอากลับมาคืนได้

วัดหลวงซึ่งเป็นที่อยู่ของวิญญาณดังกล่าวมาแล้วนั้น เป็นวัดเก่าแก่วัดหนึ่งอายุไม่ต่ำกว่า ๒๐๐ ปี วัดนี้อยู่ในเขตอำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี ห่างจากกรุงเทพฯ เพียง ๘๐ กิโลเมตร อยู่ติดถนนสายใหญ่ไปหาได้สะดวก ถ้าเดินทางไปตามถนนสายใหญ่จากกรุงเทพฯ ไปนครปฐม แล้วมุ่งไปสู่ราชบุรีอีก ๒๒ กิโลเมตร จะถึงราชบุรี จะมีสี่แยก เรียกว่าสี่แยกบางแพให้เลี้ยวซ้ายไปสายอำเภอบางแพ และอำเภอดำเนินสะดวก พอเลี้ยวซ้ายไปเพียง ๑ กิโลเมตร ก็ถึงวัดหลวงซึ่งอยู่ติดกับถนนสายใหญ่ที่ไปอำเภอดำเนินสะดวกนั้นเอง จะไปหาเจ้าอาวาสเสียก่อนหรือจะตรงไปคุยกับวิญญาณที่โรงครัวของวัดก็ได้

วิญญาณจิตวัดหลวงมีนางสาวลัดดาเป็นสื่อ ลัดดามีลักษณะสื่อที่ดี ๒ อย่าง คือ มีผมแดง ๓ เส้นที่กลางศีรษะมีเปลวสีขาว และไม่เคยเกี่ยวข้องกับเพศกับผู้ชาย

เวลาลัดดา นั่งอยู่เสียงวิญญานพูดหรือตอบคำถาม ดันเสียง จะอยู่ข้างเอาจของลัดดาห่างจากเอาจ ๑ คืบ แต่ในเวลาลัดดาหลับสนิท ดันเสียงของวิญญานจะอยู่ข้างศีรษะของลัดดา เมื่อลัดดา ลงไปในสระน้ำลึกเสมอด้านเสียงของวิญญานจะอยู่ใต้น้ำ และ วิญญานจะทำให้เห็นกายหยาบใกล้ผิวน้ำชัดเจน บางครั้งยกมือ พ้นน้ำถ่ายรูปไว้ก็ติดชัดดี นวตริยาคนที่ยืนอยู่ในน้ำได้ จับตัว จับมือของวิญญานก็เหมือนจับคนธรรมดา

ระหว่างที่อยู่ในน้ำ ลัดดาซึ่งเป็นสื่อยืนอยู่เฉย ๆ วิญญาน เอาจไม้ยาว ๆ ไปเหยยคนที่ขอบสระได้ห่างจากลัดดาไป ๓ ถึง ๔ เมตร พูดและทำให้เห็นกายหยาบห่างไปจากลัดดา ๔ เมตรได้

สำหรับรูปกายของวิญญานเคยถ่ายรูปลงในหนังสือเรื่อง “วิธีพิสูจน์วิญญาน” มอบไว้แจกที่วัดหลวง ส่วนในเรื่องเสียงมี ผู้สงสัยว่าลัดดาพูดในคอหรือท้องบ้างก็ว่าใช้เทปตอบคำถามตนเอง ได้พิสูจน์ให้รู้ชัดหลายอย่าง เช่น ให้ภรรยาของผมหรือคนที่คุ้นเคยกับลัดดาพูดคุยกับลัดดา และให้อีกคนหนึ่งพูดคุยและถาม วิญญานพร้อม ๆ กันต่างก็พูดคุยไปคนละเรื่อง ผู้ดูจำนวนมากก็ รู้เห็นว่าไม่ใช่ลัดดาใช้ลำคอหรือท้องพูดเป็นเสียงวิญญาน เสียง ของวิญญานและเสียงของลัดดาก็ต่างกันมาก การที่จะซ่อนเทป ไว้ตอบคำถามนั้นเป็นไปได้เพราะไปดูหลายคนพูดถามไปต่าง ๆ กันอย่างต่อเนื่องจึงเปิดคำตอบให้ตรงกับที่ถามไม่ได้

เสียงที่วิญญานพูดหรือเสียงคล้ายเสียงนกหวีดของวิญญาน  
 นั้นดังชัดในระยะ ๑๐ เมตรหรือมากกว่า และต้นเสียงอยู่ห่างไป  
 จากลัดตามากกว่า ๑๐ เมตรก็มี เมื่อไม่มีสื่อคือ นางสาวลัดดา  
 วิญญานก็ไปตามลำพังได้ไกล ๆ ไปโยนของให้บ้างไปทำเสียง  
 นกหวีดบ้างหรือไปพูดด้วย ไปเปิดปิดประตูหน้าต่าง หรือดับไฟ,  
 เปิดไฟพูดเพียงประโยคเดียวหรือสองประโยคก็ได้ ตัวผมเองและ  
 ผู้เชื่อถือได้หลายคนก็เคยประสบเองดังกล่าวในระยะไกลหรือใน  
 ต่างจังหวัดกันหลายครั้ง เพราะวิญญานก็มีความนึกคิดมีอารมณ์  
 เช่นเดียวกับคนทั่ว ๆ ไป ใครไม่เชื่อถือก็ไม่อยากพูดด้วย ขอ  
 อะไรก็ไม่ให้ ใครพูดคุยชอบกันกับวิญญาน วิญญานก็ไปหาแม้จะ  
 อยู่ไกล ๆ ใครจะลองดีไม่เชื่อเอาเงินไปทำบุญด้วยวิญญานก็ไม่  
 รับให้เอาคืนไป เงินที่คนไปทำบุญร่วมด้วยนั้นก่อสร้างเสร็จ  
 ไปแล้วคือ กำแพงรอบวัดเมรุเผาศพบนศาลาใหญ่ ๒ ชั้น ราคา  
 ประมาณ ๓ ล้านบาท กุฏิพระสร้างเสร็จหลายหลังแล้ว เป็นต้น  
 วิญญานช่วยเหลือโดยช่วยนวดเส้นแก้โรค การดูหมอ การโยน  
 ดอกไม้ให้ โยนพระให้ซึ่งนิยมทำในปัจจุบัน ในตอนต้น ๆ คือ  
 พ.ศ. ๒๕๑๒ ถึง พ.ศ. ๒๕๑๔ โยนเหรียญบาทให้คนละ ๑ บาท  
 บางคราวก็โยนหลายเหรียญ ที่บ้านผมเองวิญญานเคยโยนมะม่วง  
 ๒ ผลผ่านมุ้งลวดเข้าไปได้ขณะเข้านวดปิดกระงกหมดเปิดแอร์  
 วิญญานก็เข้าไปหาในรถได้ รายละเอียดกว่านี้มีในวิทยาศาสตร์  
 ทางใจฉบับสองโลก

### เหตุให้ยากจน

๑. เกียจคร้าน
๒. ไม่รักษาทรัพย์ - เลินเล่อ
๓. กบคนชั่วเป็นมิตร
๔. เลี้ยงชีพไม่ชอบธรรม ไม่รู้จักประมาณ

### ลักษณะคนเกียจคร้าน

๑. ทอดธุระที่กะไว้ว่าจะทำ (กะจะทำอะไรแล้วไม่ลงมือทำอย่างจริงจัง)
๒. เบื่อหน่ายต่อการทำงานเฉพาะหน้า (งานประจำวันหรืองานรับมอบ)
๓. ผัดเพี้ยน เวลาเรื่อย ๆ ไป

(จาก ปัจจุบันนปโยชนกถา หน้า ๘)

### อุบายแก้เกียจคร้าน

๑. ให้นึกถึงโทษของความเกียจคร้าน และเป็นอบายภูมิ ซึ่งเป็นเรือนจำของคนเกียจคร้าน คือคิดว่าความเกียจคร้านไม่ดีเลย มีแต่ทำให้คนเลวลงอย่างเดียว

๒. ให้นึกถึงคุณของความขยันหมั่นเพียร ซึ่งจะทำให้คนมีความเจริญก้าวหน้า มีความสุข

๓. พิจารณาทางดำเนินของคนที่ดี คนที่มีความรู้ คนที่

มีความสุข ซึ่งต้องอาศัยความขยันหมั่นเพียรทั้งนั้นคนเกียจคร้าน  
จะเอาได้อย่างนั้นไม่ได้เป็นอันขาด แล้วปลุกใจตัวให้เป็นคนขยัน  
มากับนั้นว่า เราต้องเป็นคนขยัน เราต้องบากบั่นไม่ทอดย

๔. เคารพอาหารที่คนจะบริโภค โดยพิจารณาเสียก่อนว่า  
เป็นของที่ได้จากความขยันหมั่นเพียรของคนอย่างไร? บริโภคแต่  
สิ่งที่ควรบริโภค แต่พอดีพองามและนึกไปด้วยว่า “เราต้องเป็น  
คนขยัน เราต้องบากบั่นเพื่อให้สมกับเป็นผู้บริโภคอาหารนั้น ๆ”

๕. ให้คำนึงถึงมรดกที่ตนจะได้รับ เนื่องจากความขยันหมั่น  
เพียร คือทรัพย์ที่ตนจะได้รับทั้งในทางโลกและทางธรรม

๖. ให้นึกถึงบิดามารดาครูบาอาจารย์ ว่าท่านเหล่านั้นล้วน  
ปรารถนาให้เราเป็นคนขยัน หมั่นเพียรเป็นคนดี ไม่ปรารถนาที่  
จะให้เป็นคนเกียจคร้าน นึกถึงความพากเพียรบากบั่นอย่างสูงสุด  
ของพระบรมศาสดาของเรา

๗. ให้นึกถึงชาติ (กำเนิด) อันสูงของตนซึ่งเป็นมนุษย์ไม่  
ควรทำตนให้ไร้ความสามารถคล้ายสัตว์ดิรัจฉาน

๘. ให้นึกถึงบุคคลอื่นซึ่งมีความรู้ความเจริญ และความสุ  
กดิ์ ล้วนแต่มีความขยันขันแข็งเป็นเหตุ

๙. ไม่คบคนเกียจคร้าน เลือคบแต่คนขยัน

๑๐. น้อมใจของตนให้ซื่อ แต่ความขยันหมั่นเพียรและ  
เกลียดกลัวความเกียจคร้าน

(จากปัญจสุทธี และ สุมังคลวิลาสินีภาค ๒ หน้า ๕๑๖)



## บทที่ ๓

ยาแก้โรคและกันชรา ขนานต่าง ๆ

(คัดจากหนังสือเวชศึกษาเรียบเรียงโดย  
พระยาพิศณุประสาทเวช)

ยาคนทุกวัน เขาหวงปิดกัน ว่าดีนักหนา กำจัดความแก่  
แก้โรคชรา กำลังก็ยา มากมายโพบูลย์ ดำเนินนิทาน ว่าคนพิการ  
อายุมากมุล มาว่ากับนาย ถึงเรื่องกฎหมาย มิให้หมี่สูญ ผู้ใดมีบุตร  
สามคนประมุล บิดาหักสูญ ออกนอกราชอาณาจักร ตัวข้านี้ไซ้ บุตรเล็ก  
บุตรใหญ่ ไม่มีชั้เนาน ล้มตายหายจาก เพราะกรรมบันดาล อายุ  
สังขาร แปรสลับว่งไป ฝ่ายนายได้ฟัง อาศัยกำลัง กรุณาเป็นไป  
ช่วยหักชรา ปลดเปลื้องแก้ไข ปล่อยผู้้นไป ได้บวชบรรพชา  
พระกันเฒ่า ถึงความชรา ว่าตัวอาตมา แก่แล้วจวนตาย ควรจัก  
ไปลา พระบาทพระฉาย แต่เมื่ออันตราย ยังไม่ทันถึงตน จึงขึ้น  
ไปไหว้ พระบาททศพล กับด้วยฝูงชน ในสมัยเวลา พระนั้นไปอยู่  
แทบถ้ำคูหา มีความปรารถนา จักसानนากาอินจึงไปนั่งอยู่ ที่กะ  
รกใกล้ดิน ภิกษุมิศีล รูปหนึ่งเดินมา ร่างกายหนุ่มเด็ก เดินแะ  
มาหา ครั้นใกล้ปูผ้า จักกราบนมัสการฯ พระแก่จึงว่า ข้าน้อย

พรรษา ท่านอย่ากราบกราน ซ้ำก่อนเจ้าข้า ดินันบรรพชา เมื่อแก่  
 ไม่นาน ท่านแก่กะมัง จงนั่งสำราญ อายุวสสะกาล มากน้อยเท่าไร  
 ภิกษุหนุ่มเล่า อายุข้าพเจ้า ได้เกิดแต่ใน แผ่นดินมารายห์ บิดาว่าไว้  
 อายุข้าได้ ครบถ้วนสิบสามปี ใหญ่แล้วบวชมาจน กาลบัดนี้ ก็  
 รอบกปี ข้ามิได้จำฯ พระแก่เห็นว่า พระหนุ่มพูดจา ลึกล้ำถูกขำ  
 กยาจะรู้ความ ตามเรื่องถ้อยคำ จึงกลับถามซ้ำ ให้แจ้งใจความ  
 ข้าแต่คุณตา อายุพรรษา เหลือข้าจะนับตาม ทำไมคุณตา ไม่แก่  
 ชรา จงแจ้งเรื่องความ ได้สิ่งใดหนอ ไว้สู้สงคราม ชรามาดม  
 ต่อต้านมิชัย ดูเหมือนพระหนุ่ม ร่างกายสูกไส ได้สิ่งอันใด แก่กัน  
 ชรา ขอท่านจงแสดง ด้วยความกรุณา สงเคราะห์แต่ข้า อันได้  
 วิงวอนฯ พระหนุ่มเล่าว่า ข้าได้กินยา แต่หนุ่มจักสอน เครื่องยา  
 หกสิ่ง เจือแทรกของร้อน ทำผงปั้นก้อน เท่าเม็ดพุทรา เมื่อกินมัน  
 ไซ้ร้อ อายุเพียงใด ร่างกายกายา คงอยู่เพียงนั้น ห้ามกินชรา กำลัง  
 เจริญกล้า เดินคล่องว่องไว ทั้งอ่อนตะโกนา สองสิ่งจงหา เปลือก  
 มาเตรียมไว้ บอระเพ็ดยหั่วหมู หาคูให้ได้ เม็ดข่อย พริกไทย  
 หกสิ่งเสมอกัน ทำเป็นผงแล้ว น้ำผึ้งละลายจั้น วันหนึ่งพึงปั้น  
 เท่าเม็ดพุทรา อย่าให้ใหญ่นัก จักเผากายา ฝั่ผสมผิตดา เพราะ  
 ยานาผลนฯ พระแก่กลับมาเที่ยวเสาะแสวงหาเครื่องยาเพื่อตน  
 ทำแล้วกินไปตามวิสัยของตน กำลังเจริญขึ้น หมุนสีกออกมา  
 เที่ยวทำการจ้าง เลี้ยงชีพแสวงหา นายพบค่อว่า บอกยาให้นาย  
 ว่าได้ตำรา ดังว่าบรรยาย ท่านผู้เป็นนาย ทำกินค่อมา อายุนับได้

เจ็ดสิบห้าปอดลา ไปขึ้นภูผา เมืองเพชรบุรี เดินคล่องว่องไว คน  
หนุ่มตามไป มิได้ทันที มีผู้ให้แสร้งเดินแซหกลึกหนึ่ ว่าตัวข้านี้ ยัง  
อาจเดินไป ถึงแล้วสบาย ยิ้มแย้มแจ่มใส ดูเหมือนมิได้ เหน็ด  
เหนื่อยเมื่อยชา ตรงไปทำกิจ ตามกาลเวลา รูปร่างกายา ยืนตาไม่  
แปร อย่างไม่รู้เหน็ด ไม่หนุ่มไม่แก่ เขาเล่ากันแล บุตรเด็กยังมี  
จะจริงหรือเท็จ ไม่รู้ถ้วนถี่ แต่ดูท่วงที ผิดแปลกฝูงชน ไม่ใคร่ใช้  
เจ็บ เหมือนสามัญชน จะเป็นกุศล หรือฤทธิคุณยา จบเสร็จสิ้น  
เรื่อง เท่านั้นเล่าวมา เขียนลงตำรา ปีขาลต้นปี พันสองร้อยเศษ  
ยี่สิบแปดมี ในรัชกาลนี้ สิบหกศกมา ปีที่เจ็ดสิบเจ็ด แห่งผู้ทำยา  
ผู้ใดปรารถนา จงทำกินทดสอบ พระหนุ่มองค์นั้น ตามเขาเล่ากัน  
ว่าเป็นเจ้าของยา กำหนดอายุ ตั้งแต่เกิดมา หักเป็นพรรษา ร้อย  
เจ็ดสิบเจ็ดปี คิดเป็นอายุ แต่ได้เกิดมี ร้อยเก้าสิบเจ็ดปี ในที่สก  
แสดง

วันเขียนตำรา อายุตัวข้า ได้สองหมื่นวัน กับพันหกร้อย  
แปดสิบสามด้วยกัน ครบถ้วนเท่านั้น ในวันบูรณมี เดือนหก  
อาทิตย์ วารเพ็ญดิถี ขาลเป็นชื้อปี อัฐศกตกลง

ยังไม่สิ้นเรื่อง ดังจิตจำนง ผู้ใดยังประสงค์ จงอ่านต่อต่อไป  
ยาหกสิ่งนี้ แต่อย่างเดียวกัน คุณควรพรรณนา บำบัดโรกภัย  
มากมายนักหนา มีผู้เล่าว่า สรรเสริญต่างกัน ย่อมล้วนอุดมเอก

วิฤตมหันต์เป็นยาอัศจรรย์แก้กันโรคภัย กำจัดปัดทุกข์ เวทนาเป็นไป ในกายในใจ ขับไล่เสื่อมคลาย ต่อใครล้นบุญ จึงต้องเสื่อมสูญสิ้นชีพอันตราย ถ้ายังบุญมาก ก็หากสบาย ทุกข์ในจิตกาย เบาเบญ้อยลง มีผู้บริโภคน สิ่งเดียวจำนง ได้เห็นอานิสงส์ อำนาจคุณยา ที่นี้จักได้ เรียงตัวพรรณนา ผู้ใดกินยา เห็นคุณประการใด

นิทานหนึ่งนั้น เวลากลางวัน มีผู้ป่วยไป ให้ปวดในท้อง ลำบากเหลือใจ จนเสโทไหล ชิมทั่วกายา อาหารเบื่อเหม็น ไม่อยากข้าวปลา จนเส้นเกศา ร่วงหลุดมากมาย ถึงเวลาเที่ยง ปวดท้องไม่สบาย เดือนวันทั้งหลาย ล่วงไปมากมุล กินยานานนโรคนั้นไม่สูญ เจริญเพิ่มพูล ร่างกายผอมไป มีผู้หึงมา ทำยาไว้ให้ "ทิ้งอ่อน พริกไทย" ทำผงกลืนกิน กินสักสามวัน โรคลมกองนั้น เสื่อมคลายหายสิ้น ท้องไส้หายปวด อาหารทวีกิน ลมร้ายหายสิ้น ไม่เป็นต่อไป

จงจำด้วยา หัวบัวขมหา กล้วยน้ำจวนเน่า มาหั้นฝานตากให้หมากรวมเอา มาชั่งให้เท่า เม็ดข่อยพริกไทย สี่สิ่งเสมอกัน ปั่นย่อยยานั้น ให้แหลกจงได้ เทลงในกระทะ น้ำผึ้งกวนไป ครั้นเห็นเป็นได้ เก็บไว้กลืนกิน ผู้ใดทำยา โรคธาตุยลัน กำลังกายิน ผิดคนแก่เกิน ร่างกายคล้ายหนุ่ม ว่องไวลูกเดิน ควรจักสรรเสริญ ดูแปลกประหลาดใจ เห็นแก่แต่ฟัน หลุดร่วงสิ้นไป นอกนั้นผ่องใส

ดูไม่ชรา ครั้นซักไต่ถาม แจ้งความว่าข้า ทาผลข่อยมา ทำยาถอน  
กิน โรคภัยไข้เจ็บ เบา น้อยถอยสิ้น ใครได้ทำกิน จักหายโรคา  
จบเสร็จสิ้นเรื่อง เท่านั้นกล่าวมา ผู้ใดปรารถนา จงหาแก้กัน เขียน  
จบตำรา อายุตัวข้า ได้สองหมื่นพัน กับเศษสามสิบห้า คิดตาม  
เดือนจันทร์ ครบถ้วนในวัน ฤกษวารได้มี เดือนห้าข้างขึ้น พาสติดี  
เกาะเป็นข้อปี นพศกตกลง นับตามรัชกาล ที่เขาเขียนอ่าน เกาะ  
สิบเจ็ดจำนง จงได้จำไว้ เพื่อใครต้องประสงค์ จักได้รู้ตรง ตามปี  
ใช้กัน

กล้วยน้ำพั้นตาก สีส่วนเหลือหนึ่ง หัวบัวตากผึ่ง แก้วส่วน  
เหลือสี่ เงามัวขมิ้น แก้วส่วนเหลือสอง รู้แล้วไม่ต้อง หั่นตากข้าว

ขนานหนึ่งนั้น นายไชยรามัญ อยู่บ้านเชียงราก เป็นโรค  
กระสาย ป่วยไข้ลำบาก คุมมอญไปมาก ทำอิฐลพบุรี อายุนับได้  
ห้าสิบสี่โดยปี ชุบผอมเต็มที บวมเกล็ดทั่วไป หิวหอบบอบแรง  
ไม่อาจเดินไกล ขัดสนจนใจ ไปหาผักพื้น พบพระหนึ่งมา หน้าตา  
สดชื่น อายุยาวยืน สักแปดสิบไป เดินคล่องเร็วนัก ดังจักรกลไฟ  
นายไชยตามไล่ เต็มเหนื่อยจึงทัน ถึงแล้วกราบไหว้ คุณตาได้อะไร  
มาทำยาดั้น จึงเดินเร็วนัก ดังจักรหมุนหัน จมเมตตานัน บอกให้  
เป็นทาน พระแก่จึงว่า ภูได้กินยา เจ็ดสิ่งมานาน สักสามปีกว่า  
กายาอาจหาญ เดินไกลได้นาน ไม่เหนื่อยเมื่อยชา แรงไม่ถอยลด

ถึงอดข้าวปลา เพราะได้กินยา เจ็ดสิ่งจงจำ ร่างแดงกะชาย แห้ว  
 หมูทั้งหลาย ตะโกนาเปลือกคำ อีกเปลือกประจำไว้ รากแฉง  
 จงจำ สมอไทยดีล้ำ ดัมกินรินไป หรือจักตากแห้งทำผงเก็บไว้  
 แก่ผั่งรินใส่ ปั่นก้อนกลืนกิน แก่กระสายพอมแห้ง เกิดแรงกายยืน  
 ทาหารทวีกิน ไม่เบื่อการงาน ของหนักยกได้ แรงกายอาจหาญ  
 กินไปนาน ๆ จักหายโรคา นายไชยจำได้ หายารวมไว้ ได้สม  
 ปรารถนา ดัมกินรินไป หายโรครโรคา สามเดือนเชื่อว่า กายา  
 บริบูรณ์ ผิวหนังเป็นเกล็ด หล่นร่วงหายสูญ แรงกายเพิ่มพูน ของ  
 หนักยกลอย เดินทนทางไกล อายุนับได้ หกลสิบสี่ไม่ถอย กำลัง  
 ถึกมาก หาบข้าวเดินหยอย เทียวหนึ่งไม่น้อย หกลัดพลดี ไปตั้ง  
 ทำอิฐ อยู่ปทุมเจดีย์ กินมาสามปี พันแน่นไม่กลอน ถ้าไม่มีเพื่อน  
 คนเดียวไม่นอน ไม่เป็นโรคกลอน เหมือนคนสิบแปดปี ผู้เล่านั้น  
 ชก พระสุธรรมโมศรี จำเขียนตามที่ เขาจดหมายมา นายไชยเป็น  
 ที่ สมิงสิทธิเดชา เป็นผู้กินยา หายโรคแลเจริญ มีผู้ใดฟัง พลอย  
 พุศสรเสริญ ยาอื่นห่อนเกิน ดีจริงควรจำ ลอกด้วยยาไป ว่าเคย  
 ได้ใช้ มีคุณเข้มข้ม แต่น้อยสิ่งไป เคยได้หาทำ ยานี้ดีล้ำ จงทำกิน  
 เทอญฯ เขียนลงตำรา อายุตัวข้า ได้สองหมื่นวัน กับเศษพันร้อย  
 สามสิบเอ็ดด้วยกัน ครบถ้วนในวัน ฤกษารได้มี เดือนแปดข้าง  
 แรม สัตมีดิถี เกาะเป็นช่อปี นพศกตกลง คิดตามรัชกาล ที่เขา  
 เขียนอ่าน หกลิบเจ็ดจำนง จงสังเกตไว้ เพื่อใครต้องประสงค์  
 จักได้รู้ตรง ตามปีใช้กันฯ

ดำเนินมะตูมนิม หลวงรัตนะพิม พานุรักษ์เล่ามา จักได้เริ่ม  
 เรื่อง เรียบเรียงพรรณนา ของเก่าเล่ามา เรือร่นำซัง ยาถูกแปลก  
 แม่ เจ้ากรรมครูแก่ เล่าเรื่องให้ฟัง ว่าชายหนึ่งได้ มะตูมนิมขลัง  
 สมดังใจหวัง ผลหนึ่งทำยา กล้วยน้ำไทยเพิ่ม หวีหนึ่งเที่ยวนา  
 พริกไทยเท่ายา ว่าเต็มทะนาน นิ่งขึ้นด้วยกัน มะตูมเชือดหัน  
 กล้วยน้ำปอกผ่าน พริกไทยในห่อ เทคลุกคลีการ ย่อยให้แหลก  
 นาน ทำแผ่นตากเรียง แห้งแล้วลงครก ปั่นแหลกลิ้นเสียง ยกโด  
 ตั้งเคียง น้ำผึ้งคลุกเทศเสร็จแล้วเก็บไว้บุรุษนั้นไซ้ ไปเที่ยวเกร็ด  
 เกร่ บ้านอื่นเมืองไกล เทียวไกลโยเย ยากเย็นแก่แก่ ยังไม่กลับมา  
 แม่อยู่ข้างนี้ เห็นนานเต็มที ลูกไม่กลับมา เดินไปในเรือน พบแต่  
 โดยา นี่ของลูกข้า ทำไว้กินดู โรคภัยหายสิ้น ถายินเฟื่องฟู คนอื่น  
 แลดู เคลิ้มแปลกตาไป ที่เคยล้างหน้า บ้วนปากลงไป หนุ่ที่นั่น  
 ไซ้ ร่องงามผิดตา ไคหนึ่งเขาปล่อย แก่ผอมชรา เทียวซัดเซมา  
 พบหนุ่สดงาม ไคกินหนุ่ไซ้ โรคไคก็หาย ร่างกายควรการ  
 คล้ายกับไคหนุ่ม เรี่ยวแรงอาจหาญหญิงนั้นเห็นพยาน กินยาร้า  
 ไป ทุกวันจนหมด ที่เที่ยวแห่งสดกลับฟูผ่องใส วรรณคล้ายหญิง  
 แกรุ่นเจริญไว ฝ่ายบุตรเที่ยวไปนานแล้วกลับมา มารดาแปลก  
 บุตร บุตรแปลกมารดา ต่อพูดเจรจาทันใจรู้กัน เมื่อบุตรกลับมา  
 อายุคุณะนา หมั้นแปดพันวันมารดาว่าสัก สองหมื่นหกพัน เล่าว่า  
 บุตรนั้น แก่กว่ามารดาบุตรแปลกใจถาม เรื่องความมารดา โดยา  
 ของข้า ไปไหนใครกินมารดาเล่าว่า แม่พบโดยา เปิดขึ้นหยิบกิน



แกมน้ำลงไป ถูกในแผ่นดิน หน้างามโคกิน หายโรคอ้วนพี แม่  
เห็นอัศจรรย์ จึงได้สำคัญ ว่ายานี้ดี กินไปจนหมด ภายหลังเปล่งศรี  
ก่อนชูปกลับพือาหารเพิ่มพูน ครั้นกาลล่วงมา บุตรนั้นชรา สิ้น  
ชีพดับสูญ มารดาอยู่มาก กว่าบุตรเจ็ดคูณ กำหนดด้วยสูญ หลาย  
ชครายเรียงเขาเล่าสืบมา ไม่เห็นด้วยตา ต้องว่าส่อเสียง พุดไม่  
เต็มปาก ยากจักเรียบเรียง ผู้อ่านจักเถียง กล่าวโทษโจทก์หาย

ท่านจันทาราม งามสมบุรณงาม แผลกชนทั้งหลาย ฟันฟาง  
ก้มมาก ขบฉันสบาย เส้นเกลียวตามกาย นิดหน้อยเป็นไปโสดไม่  
แหวกคิง เดินคล่องว่องไป จักขุสว่างใส ใช้เงินเบาบางแปดสิบ  
จวนใกล้ มิได้ไว้วาง จิตคิดอาจขนาง ไปลาพระบาทไม่หยุดกลาง  
ทาง นี่เป็นตัวอย่าง แปดสิบเก้าจึงตาย เมื่อใกล้้วยชีพววมเบ่ง  
ทั้งกาย พุดว่ายังสบาย ไม่เจ็บอันใด ไม่หลงฝันเพื่อนเลือนเปื้อน  
เหมือนใคร ไปเยี่ยมจำได้ พุดเหมือนเมื่อดี ชื่อท่านขร้าวอยู่ เชื้อ  
แขกตานี ในปัจจุบันนี้ ได้เป็นราชา คณะจารย์บอกฝ่ายวิปัสสนา  
ได้นามสมญา วิญญานบาล เธอหามะตุมนิม ทำจันมานาน ในสภา  
สถาน เที้ยวแบ่งให้ปัน ยานัน्हกลิ่ง ถูกจันท์ ดอกจันท์ ดอก  
กรรณิการ์นั้น ดากแห้งป่นยา พริกไทยดีปลี การะบูรณตามมี แทรก  
เติมในยา บดกับมะตุม แหลดแล้วนำมาหม้อใหม่ปิดฝา น้ำผึ้ง  
กลุกริน แขนวย่างคาไฟ กาลฝนล่วงไปจึงได้มากิน ถ้าแห้งน้ำผึ้ง  
เค็มบดโดยถวิล ปั้นเป็นก้อนกินกลืนส่งลงไป ดูข้าพงดู ไม่สู้ชอบ

ใจ หาเมล็ดปลูกไว้ ได้ผลเกิดมาผลหนึ่ง พริกไทย นับไว้ร้อยนา  
 หนึ่งขึ้นไม่ช้า ลงกรกปนไปแหลกแล้วนำมา น้ำผึ้งเคี้ยวไว้ น้ำมัน  
 เนยใส ผ่านิดตามมีผอนยาเทลง กวนไปให้ดี ขึ้นแข็งได้ที่ สอง  
 ชามเป็นพอ เก็บไว้ใช้ไป ถึงปีกว่นต่อ เห็นคุณสามข้อ อาหารยัง  
 ยืน ท้องไส้ไม่กั่งกับ ผูกผัดผืน คั้นเข้ายากลิ้น เมื่อยขบเบาบาง  
 นครเขขึ้น เดินไปจนถึง ไม่หยุดกลางทาง ถ้าไม่กินยา อาหารขัด  
 ขวาง ถอยลงครึ่งกลาง ท้องไส้ผูกไป ได้ให้พระปวย ผอมแห้ง  
 เสียใจ ข้าวต้มกินได้ สามช้อนเวลา กินลองดูเล่า ข้าวต้มในเช้า  
 ชามปากไปเล่า ตัวท่านดีใจ ยังพอเดินได้ มาเล่าแก่ข้า ยานี้มีคุณ  
 อาหารสมบูรณ์ มีคุณนักหนา ว่ากินข้าวได้ แปลกแต่ก่อนมา  
 บางคนพูดว่า กินไม่รู้พ้อ อยากกินบ่อย ๆ กินข้าวอร่อย เพลิน  
 คดหมดหม้อ เรื่องนี้เล่ามา คุณาห้าวร้อ ใครทำยาขอมะตูมเรานาได้  
 ลองกินใช้ หลายคนนักหนา แม้นคนเป็นบ้า อาหารไม่กินกินยานี้ไป  
 กลับกินข้าวได้ ฤทธิ์บ้าสงบสิ้น คล้ายกับคนดี ดังนี้ได้ยิน ใครได้  
 ทำกิน เป็นลาภอันดี อำนาจคุณยา จักช่วยรักษาให้กายสดพี บำบัด  
 โรคภัย ไข้เจ็บที่มี เจริญสุขศรี ชามซีพีย่นนาน คนอายุมาก ป่วย  
 หนักพิการ อายุสังขาร แผลสับหย่อนปี คนหนึ่งนั้นไซ้รู้ อายุนับ  
 ได้เจ็ดสิบสี่ปี ให้ลงมือทำ บวมเป่งเต็มทีนอนอยู่กับที่ อาหาร  
 ไม่กิน กินยานี้ไป โรคภัยกลายสิ้น ข้าวน้ำกลับกิน พ้นหายไบนาน  
 จักชักเหตุมา ช้แจงพรรณนา ให้ฟังพิสดารเผื่อจักชอบใจ จำไว้  
 นาน ๆ เมื่อบุญของท่าน จำไว้ได้ดี คนเขียนตำรา มีผู้มาหา ที่

เพชรบุรี ไม่พบกันนาน ถึงสี่สิบปี เขาว่าท่านนี้ยังไม่แปลกตา  
 แลเห็นจำได้ สังเกตดูคล้าย กับเมื่อก่อนมาแต่ข้างเราแปลก ผู้ที่  
 มาหา คอพูดเจรจา จึงได้รู้จัก คนนั้นเมื่อบวชเป็นเณรคราวกัน  
 ภายเขานั้น เท่ากันด้วยปี แต่ดูแก่ไป ตัวผู้นั้นไซ้ เป็นบุตรขุนศรี  
 ซื่อสุดไปอยู่ เมืองเพชรบุรี ได้สี่สิบปีจึงได้พบกัน มิได้กินยา ดังว่า  
 มานัน ร่างกายผิวพรรณ จึงแปลกตาไป ใครพบดำรา ดังได้พรรณมา  
 จงจดจำไว้ ทำลองดูเถิดไม่ยากอะไร มะตูมหาได้ ในเมืองนี้มี  
 ไม่ต้องออกไป ถึงเมืองราชบุรี แต่โน้นแถมดี เพราะเป็นต้นเดิม  
 ทำเถิดเพื่อจัก ได้อายุเดิมยืดยาวต่อเพิ่ม ชนมะชีพออกไป ถึงจัก  
 วายชีพ ก็ไม่เสียใจ เพราะเขาว่าไว้ ก็ได้ทำกิน นี่จักเหตุม่า ประ-  
 สงค์ปรารณา จะให้ได้ยินใครเชื่อจกทำ ยานี้ขึ้นกิน เพื่อโรคถอย  
 สั้น เป็นคุณทั่วกันวันเขียนดำรา อายุคูซ้า ได้สองหมื่นวัน กับเศษ  
 สองร้อย หกลีบด้วยกัน ครอบถ้วนดังนั้น จจริงแท้แน่ใจ ปีชวด  
 นอศก หนึ่งสอง ๆ หกขึ้นหกค่าไทย ประหัสบดี เดือนสี่เขียนไว้  
 หวังจะบอกให้แก่ผู้ต้องการ

เจ้ากรมเสื่อว่า คนเดือนมาหา ในเดือนราชการ พู่ว่ายานี้มี  
 คุณเชี่ยวชาญ แก่โรคโบราณ ริดสีดวงพลวงลง มะตูมต้มขึ้น  
 พริกไทยจามง ตำให้แหลกผง ลงกระทะตั้งกวน ถ้าคราวยามจน  
 น้ำผึ้งขัดสน เกลือแก้เคล้ากวน พอเลี้ยงยาไว้ กินไปตามควรเล่า  
 ให้นำสรวล ตามวิสัยคนจน กินไปหายโรค หลายผู้หลายคนว่านี้

ชอบกล นำรับเป็นพยาน ตูข้าเคยเป็น เมื่อยอดตามทวารซ้ำ ๆ  
นาน ๆ ให้ป่วยลงไป กลางคืนกลางวัน ผสมรวมกันเกือบสี่สิบได้  
ถ้าหลายวันแล้ว โลหิตตกไป ไม่ใคร่หลับไหลท้องเฟ้อเอ๋เป็น  
กนิยามะตุมา โรคดังที่ว่า เจ็บสงบไม่เห็นถึงปัสสาวะ โรคนั้นไม่  
เป็น จะหายขาดวัน หรือไม่เหลือคะเนถึงเราตายแล้ว อย่าได้สอ  
ดแล้ว เสียใจโหด ทำต่อไปเกิดแก้ไขว่าเหว เหลือสิ้นพันธุ์  
กินแก้ความตาย โทมารักแพทย์ยังต้องวอดวาย เสร็จสิ้นบรรยาย  
ตามได้ฟังมา

ตำราหนึ่งนั้น ได้เห็นพระท่าน เทียวสืบแสวงหา บอระเพ็ด  
มะตูม ได้แล้วนำมา พร้อมเสร็จเครื่องยา ต้มให้ตักกิน แก้อโรคนาน  
ขโมย ลงท้องอาจิณ ตบเหลืองดังขมิ้น พุงโรโซเซ กันปอดคอด  
กั้ว แขนขาเล็กหลิว ตามแข้งเกล็ดมี กินยานี้ไป ร่างกายอ้วนพี  
ครบยี่สิบปี ได้บวชบรรพชา ยานี้สามสิ่ง มะตูมอ่อนหา ได้แล้ว  
รวมมา ฝานตากหลายวัน บอระเพ็ดขดใหญ่ หาไว้เช็ดหั่นแฉ้ม  
สามข้าวฉั่น เกล็ดดวงพูนสาม ต้มขึ้นด้วยกัน เคี้ยวจนยานั้นขึ้น  
เหมือนน้ำมะขาม ใส่ในไหเคลือบ มิให้รั่วทรม ใครเจ็บกินตาม  
โรคน้อยมากทวี อาหารกินได้ โรคภัยหลีกหนี แต่น้ำยานี้ขมเค็ม  
เต็มกลืน ใครพบตำรา อย่าว่าเราดั้น เล่าให้จิ้นชอบเชื่อหลายคน  
ผู้มีปัญญา จักกล่าวครหา ว่ายาหลอกชนให้หลงเชื่อถือ ดังรื้อจะ  
พ้น ความตามของตน นี่แหละความจริง จริงอยู่คำปราชญ์ ผู้ไม่

ประมาท รอบรู้ทุกสิ่ง ไม่ทำวคราวมิดหาไว้ค้างอิง ทำดีกว่านั่ง  
เช่นการสงคราม เหมือนคนฟันทนมียาทุกคน ไว้ดูเหวี่ยงกรรม  
มิให้ร่ำระนาด เกิดก่อต่อลามด้าแก่แล้วห้าม ไม่เหมือนตำรา จบ  
เสร็จสิ้นเรื่อง เท่านั้นกล่าวมาผู้ไม่ปรารถนา อย่างมาแผ้วพาน จริง  
เท็จยกไว้ เราช่วยยกให้แก่ผู้ต้องการ ขอข้าจงมี ชีพยืนยาวนาน  
แก่สิ่งชีพท่าน จงอวยสวัสดิ์

ขนานหนึ่งนั้น เขาพูดเล่ากัน ว่าคุณแรงกล้า จับไล่เสมหะ  
แก้กันขรา ร่างกายกายา ว่องไวไพบุลย์ แม้นคนธาตุผุกินไปโรค  
สูญ กลับกลายเป็นมุส โศคนั่งกอง อาหารเจริญ มากทุ่งด้าย  
สบายคล่อง ท่านผู้เจ้าของ ร้อยยี่สิบปี กินยาไป ร่างกายอ้วนพี  
ผูกผ่องเจริญศรี ทรงชีพยืนนาน คนกินลองมาก หลายปากว่าขาน  
สมต้องอาการ ที่เขาเล่ามา ทำลองดูเถิด ทอดยอดแสงหาพบผล  
เก็บมา ดวงตากเต็มทะนาน แห้งกรอบลงครก ปั่นร้อนตามกาล  
เก็บผงประมาณ หนักได้ดั่ง ยามงเก็บไว้ บดละลายน้ำผึ้ง เข้า  
เก็บมาถึง กินเท่าพุทรา

เขียนคัดลงสมุด เรียงแต่ตำรา อายุคู่มือ สองหมื่นหกพันมี  
เศษหนึ่งร้อย กับยี่สิบวัน ชุบลงกระดานนั้น อาทิตยได้มีเดือนสี่  
เจ็ดค่ำ ปีกษัตริย์ขึ้นดี มะโรงปลายปี โทศกตกลง นับตามรัชกาล

ที่เขาเขียนอ่าน หกลิบสามจ้านง จงได้จำไว้ เพื่อใครต้องประสงค์  
จักได้ทราบตรง ตามปี่ใช้กัน

ยาคันทวาตน้อย แก้วนัย รากเจงหนัก ๔ บาท รากแดงหนัก  
๔ บาท, เปลือกตะโกนาหนัก ๕ บาท, เปลือกมะคำไก่หนัก ๔  
บาท, กระจาหนัก ๔ บาท, หัวหมูหนัก ๔ บาท ลูกสมอไทย  
หนัก ๘ บาท ต้มกินเช้าเย็น (ขนานนี้คัดจากหนังสือเล่มเดียวกัน  
กับยาแก้โรคชราขนานนายไชยรามัญ แต่ขนานนี้บอกน้ำหนักให้  
ต่างกันไป ขนานแรกของพระหนุ่มมี ๖ สิ่ง บางคนกินแก้โรค  
กระเพาะกินข้าวแล้วขอบปวดท้องก็เคยกินหาย) ปัจจุบันนี้มีผู้นิยม  
มาก ร้านขายยาหลายร้านบดไว้ขายไปขอซื้อก็บอกเขาว่ายา ๖ สิ่ง

ส่วนยา ๗ สิ่ง คือยาคันทวาตน้อยนั้น ผู้เขียนได้ทดลองเอง  
และให้ผู้อื่นหลายคนบดเป็นผงผสมน้ำผึ้งหรือใช้ต้มกินก็ได้ผลดี  
ทำให้ผู้ปวดท้องบ่อย ๆ เบื่ออาหารหายปกติ และบำรุงกำลังให้  
แข็งแรง ไม่เหนื่อยง่าย วิธีปรุงยาหรือเลือกตัวยาแต่ละอย่างเพื่อ  
ให้มีผลดีจริง รวมทั้งวิธีปลูกเสกปล่อยพลังจิตลงในยาเพื่อเพิ่ม  
กำลังยานั้นได้กล่าวไว้ละเอียดในหนังสือแพทย์ ๓ แผน และ  
หนังสือแพทย์ ๓ แผนฉบับยอดคน

(จบยาแก้โรคกันชรา)

## คุณสมบัติของหัวหน้า

๑. มีความอดทน
๒. มีความขยัน
๓. มีความเอ็นดู (เมตตา)
๔. มีความระมัดระวัง
๕. มีความเพื่อง่าย (การเสียสละและการแบ่งปัน)
๖. หมั่นตรวจตรา

(ตรวจพบสิ่งไม่ดีก็ต้องกล้าแก้ไข)

**เพื่อการศึกษานี้**

(จาก-ธัมมปิติ ราชธัมมภเถา ข้อ ๒๖๘)

ทุกคนที่หวังก้าวหน้าจำเป็นต้องพยายามเป็นหัวหน้าที่ดี หัวหน้าในการควบคุมงาน หัวหน้าในการดำเนินงาน หัวหน้าครอบครัว หัวหน้านักเรียน หัวหน้าชั้น หัวหน้าสำนักงาน หัวหน้าบริษัทฯ ก็ล้วนเป็นเรื่องของหัวหน้า และควรมีคุณสมบัติ หรือประพฤติตนตามลักษณะทั้ง ๖ ข้อข้างบนนี้จึงจะเจริญก้าวหน้าดีและถ้าอยากร่ำรวยเร็ว ก็โปรดพลิกดูลักษณะพ่อค้าที่จะทำมาค้าขึ้นประกอบกับเหตุให้มั่งมีและเหตุให้ยากจน



## ยาของพระอาจารย์อ้วน (อ้อจาทโร) วัดหนองพลับ

๑. ยาหมอนวด แก้ผอมแห้ง, แก้เส้นกษัย, พรโรค, กล่อนเส้นตึง, โรคประสาทโรคบุรุษ, กองลม

เทียนทั้ง ๕ สิ่งละ ๓ บาท ยาดำ, มหาหิงคุ์, ดีเกลือ ดินประสีขาว สิ่งละ ๓ บาท (รวมหนัก ๒๗ บาท) บดหรือตำเป็นผงแล้วผสมน้ำมันมะขามเปียก ปั้นเป็นลูกกลอนเท่าเม็ดพุทรา กินก่อนนอนวันละ ๓ ถึง ๕ เม็ด ตามธาตุหนักเบา ถ้าใส่ไอโอดีนเล็กน้อยอีกด้วยแก้โรคประสาท, โรคบุรุษ

### ๒. ยาแก้ประดง

หัวยาข้าวเย็นทั้ง ๒ สิ่งละ ๕ บาท กระจุกควายเผือก ๕ บาท, เถาวัลย์เปรียง ๕ บาท, ใบมะกา ๑๐ บาท, เกลือสินเธาว์ ๔ บาท, ดีปลี ๔ บาท, กำมะถันเหลือง ๔ บาท, สมอพิเภก ๓๕ ลูก, สมอไทย ๑๕ ลูก, สมอदीง ๑๕ ลูก ต้มกินหายแล้วกินยาตัดราก

### ๓. ยาตัดรากประดง

รากข่อยหนัก ๕ บาท, รากแสก ๕ บาท, รากทับทิม ๕ บาท, หัวยาข้าวเย็นทั้ง ๒ สิ่งละ ๕ บาท, ใบตองแห้ง ๑ กำมือ ต้มกิน

### ๔. ยาใช้ทับระดู, ระดูทับไข้

รากโทงเทง (เต็งล้งเช้า), รากย่านาง, ฝรั่ง, หัวข้าวเย็นเหนือใต้ อย่างละ ๑ กำมือ ต้มกิน

๕. ยาแก้โรค ระดูขาว, บำรุงโลหิต, ใช้กับระดู, ลมพรรตัก, มาลาเรียขึ้นสมอง, ปว้างทั้ง ๕ (ทำให้จุกเสียดปวด) ให้เอาตะไค้, ตะกวง, โทงเทง (เต็งล้งเช้า) ทั้งต้นทั้งใบ, หัวยาข้าวเย็น, เถาวัลย์เปรียง, แก่นมะหาด, แก่นลันทม, แกลเล, ฝาง, รากย่านาง, ใบมะกา, ดีเกลือ, ตัน ๗ ลินเอาทั้ง ๕ และเอาชนิดใดบาง ขยี้ทั้ง ๑๓ สิ่งนี้เอาสิ่งละเท่า ๆ กัน คั้นกิน ถ้าจะให้ถ่ายมากขึ้นเพิ่มดีเกลือ

๖. ยา ๓ หม้อแก้ ระดูไม่ปกติ, ระดูขาว, บำรุงโลหิต แก้เลือดลมเสีย แก่ผอมแห้ง

หม้อที่ ๑ โทงเทง (จีนเรียกเต็งล้งเช้า) ทั้งต้นทั้งใบหนัก ๑๒ บาท, ไซล ๓ บาท, เถาวัลย์เปรียง ๓ บาท, ข้าวเย็นเหนือได้สิ่งละ ๓ บาท

หม้อที่ ๒ เหมือนหม้อที่ ๑ ให้เพิ่มขึ้นอีก ๒ อย่างคือ แก่นลันทม ๓ บาท, แก่นมะหาด ๓ บาท

หม้อที่ ๓ เหมือนหม้อที่ ๒ ให้เพิ่มขึ้นอีก ๒ อย่างคือ แก่นแดง ๓ บาท, แก่นผลุ ๓ บาท ถ้าไม่มีแก่นผลุ แก่นแดงให้ใช้ตะไค้ ตะกวง (ถ้าแพง ๗ ชั้น) แทน รวมยาพระอาจารย์อ้วนนำมากล่าว ๖ ขนาน



## ยาของอาจารย์น่วมกรุดภู

๑. ยาแก้ เจ็บคอ, คอตีบตัน, แผลในคอ  
รากเคยหอมตากแห้งบดเป็นผงผสมพิมเสนอย่างดี ใส่หลอด  
เป่าคอ

๒. ยาแก้ คอตีบตัน ทอมจีนอักเสบ ไซง้อ ซาดหระคุณ  
๒ สลึง, พิมเสน ๑ บาท, รากดิน (จีน) ๔ บาท บดละเอียดใส่  
หลอดเป่าคอ **(เพื่อการศึกษ)**

๓. ยาแก้ริดสีดวงทวาร  
ต้นขลุ้ทั้ง ๕, ขาฉุน ๑ ตัง, ปลาช่อนสด ๑ ตัว ใส่หม้อต้ม  
รมที่ก้น อย่าให้อิฐเข้าจุมูกนานจะแพ้แรงเมาควรเอากะลามีตา  
ครอบปากหม้อให้ควันพุ่งเข้าช่องทวาร ทำที่นึ่งรมมีล่องพอนึ่งให้  
ก้นปิดล่องไม่ให้ควันพุ่งมาทางจุมูก (เคยรักษานิคมเลือดสดออก  
รม ๒-๓ ครั้งก็หาย)

๔. ยาแก้หัดหลบ  
ต้นผักหนาม ๓ ต้น, เปลือกสตือ ๑ กำมือ, นมจาก ๓ กำมือ,  
บอระเพ็ด วรอบหัว ๓ รอบ ต้มให้อาบให้กินต่างน้ำ และใช้เป็น  
น้ำกระสายละลายยาเขียวให้กินและชโลมตัว

### ๕. ยาแก้ตาลขวางสำหรับเด็ก

ชุมเห็ดทั้ง ๒, กะเพรา, กระพังโหม, บอระเพ็ด, ขมิ้นอ้อย, เปลือกไข่เน่า, สมอไทย, ลูกตาลม่อน, จันททั้งสองเอาสิ่งละเท่ากัน ต้มกินเช้าเย็นก่อนอาหาร

### ๖. ยาแก้ขางขโมยท้องขึ้นและตกมูกเลือด

สมอไทยเท่าอายุของเด็ก, บอระเพ็ด ๗ แว่น, พริกไทย ๗ เม็ด, ดีปลี ๗ ดอก, ใบพลู ๗ ใบ, ขมิ้นอ้อย ๕ แว่น กะเพราแดง ๑ ต้น, ชุมเห็ดใหญ่ (เทศ) ๑ ต้น, กะเพราขาว ๑ กำมือ, จิง ๗ แว่น, กะทือ ๗ แว่น ต้มกิน ๒ เวลา ก่อนอาหารเช้าเย็น

### ๗. ยาตานขโมย

ชุมเห็ดทั้ง ๒, กะเพราทั้ง ๒, เถาหัวลิง ๑ บาท, มะกรูด ๓ ผลผ่า ๔ เอา ๓, ขี้กาแดง ๓ ผล ผ่าสี่เอา ๓, หัวตะไกร้ ๓ หัว, พริกไทย ๑ บาท, ข่า ๑ บาท ขมิ้นอ้อย ๑ บาท, บอระเพ็ด ๑ บาท, ต้มกินก่อนอาหารเช้าเย็น เวลากินเจือเหล้าครึ่งหนึ่ง

### ๘. ยาแก้ ดานเสมหะ ผอมแห้ง ท้องขึ้นท้องเฟ้อ

จิงแห้ง, หัวเห้วหมู, เปลือกมะตูม, ลูกผักชี, ตรีผลา, เทียนแดง, เทียนดำ, โกงสุปปลา, โกงสุก้านพร้าว, รากมะนาว, รากขจัดม่อน, น้ำประสานทองสด เอาอย่างละเท่า ๆ กัน ต้มให้กินก่อนอาหารเช้าเย็น กินได้ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ให้กินตามกำลัง เด็กกิน ๑ ช้อนหวาน ผู้ใหญ่กิน ๒ ถึง ๓ ช้อนขาว

### ๘. ยาแก้ซางขโมยเด็ก

ต้นตุคุดหมุคุดหมา ๑ ต้น, ต้นชุมเห็ด ๑ ต้น, กะเพราแดง ๑ ต้น, บอระเพ็ด ๗ แว่น, ข่า ๗ แว่น, โพล ๗ แว่น กระชาย ๗ แว่น ขมิ้นอ้อย ๗ แว่น, รากสะแก ๑ กำมือ, ใบมะกา ๑ กำมือ ต้มให้กิน ๑ ถ้วยชาก่อนอาหารเช้าเย็น

### ๑๐. ยาแก้อาเจมเสีย

สมอทั้ง ๓ ชนิด ๔ บาท, โกงสุ ๔ บาท, โกงสุหัวบัว ๔ บาท, เทียนดำ ๔ บาท, หัวหมู ๔ บาท

เวลากินแช่ดีเกลือฝรั่งตามธาตุหนักเบา จะให้ถ่ายมากเพิ่ม ดีเกลือให้มาก กินได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

### ๑๑. ยามหาสารแห่งทอง

จันทน์หอม, เปลือกสันพร้านางแอ, รากมะนาว, รากมะปรางหวาน, ดอกพิกุล, ดอกบุญนาค, เกสรบัวหลวง, ดอกสารภี ทั้ง ๘ อย่างนี้ตำเป็นผงละลายน้ำดอกไม้ ทำเป็นแท่งขนาดนิ้วก้อยยาว ๒ องคุลีตากให้แห้งเก็บใส่โหลไว้

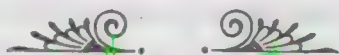
สำหรับแก้ไขพิษ ใช้ผัดสำแลง ปวดหัวตัวร้อนใช้น้ำดอกไม้เทศ หรือน้ำดอกมะลิก็ได้ ถ้าเป็นดอกมะลิแห้งบดกับยาพอสสมควร ถ้าท้องร่วงด้วยให้ใช้ยอดทับทิมคั้นเป็นกระสายประเสริฐดีนักแล

## ๑๒. ยาแก้ไข้เรื้อรัง และไข้จับสั่น

จันทร์ทั้ง ๒, สมอทั้งสาม, มะขามป้อม, แสมทะเล, แสม  
สาร, เปลือกทองหลางทั้งสอง, เปลือกมะรุ้ม, ใบมะกาทั้ง ๘  
อย่างนี้เอาสิ่งละ ๑ กำมือ, ฝักคูณ ๓ ฝัก, ใบมะนาว ๑๐๘ ใบ  
ลงพระเจ้า ๕ พระองค์

ต้มกิน เข้าเย็น หายแลฯ

รวมยาของอาจารย์น่วมนำมาคล้าวเพียง ๑๒ ขนาน



หมายเหตุ พระอาจารย์อ้วน และอาจารย์น่วม รักษาโรค  
ต่าง ๆ ได้ผลดี โดยก่อนการรักษาหรือระหว่างรักษาอยู่พิจารณา  
ใช้ตามอาการ และใช้สมาธิพิจารณา บางโรคมีการสะเดาะเคราะห์  
ด้วย การเพิ่มอำนาจยาให้ได้ผลดี ใช้อำนาจจิตอำนาจคุณพระทำ  
ให้ปรอทหมดพิษขับเข้าร่างกายทางฝ่ามือ หรือใช้ปรอทที่เสกแล้ว  
ผสมยากวาดคอเด็ก นอกนั้นก็ใช้น้ำมันด่างใช้คาถาเสกเป่าให้  
แก่ง เสกยาที่จะให้กินหรือ เสกยาก่อนนำไปต้มบ้างจะใช้วิธีใด  
อย่างเดียวหรือผสมหลายวิธีแล้วแต่ชนิดของโรคหรืออาการหนัก  
เบาของโรค



## คาถาสวดมนต์ประจำวัน

คนสมัยก่อนเป็นส่วนมาก จะสวดมนต์ก่อนนอนทุกวันสวดกันหลายบท แต่จะมีบทสำคัญที่ยึดถือเป็นหลักอยู่บทหนึ่ง เป็นอย่างน้อยที่เชื่อมั่น และสอนให้ลูกหลานท่องและสวดทุกวัน ให้ใช้ภาวนาเวลากลับเวลากับขัน เวลาเดินทางหรือโอกาสอื่น ๆ ภาวนาให้สำเร็จความประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง

สำหรับบทสวดมนต์ประจำของผู้รวบรวมคุณย่าพันธ์ สุกัน ธิ์ตสอนให้สวดมนต์ก่อนนอน เมื่อตอนอายุ ๑๐ ปี แล้วก็สวดบทนี้ประจำต่อมาจึงมีบทอื่น ๆ บทสวดประจำว่าดังนี้

“พระพุทธรูปมิ่ง พระธัมมมังกัณ พระสังฆมัญจการะปิศา  
กัณน้ำ พระมารดาภิเษก ไรศนารองนั่ง ชักหน่งหุ้มตัว คุณ  
พระธรรมครอบห้ว นะโมพุทธานะ”

ใครจะเลื่อมใสบทใดจะเลือกเชื่อถือของอาจารย์อื่นของตน ก็ย่อมจะได้ผลดีทั้งนั้น ในปัจจุบันได้สวดหรือภาวนาเพิ่มขึ้นอีกหลายบท เช่น พระพุทธรูปคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ, หัวใจต่าง ๆ, พระคาถาชินบัญชร, บทแผ่เมตตา และบางวันก็สวดยอดพระกัณฐ์ไตรปิฎก





ข้างเขามัน พาสมาเด็จพระนเรศวรไปอยู่ท่ามกลาง  
กองทัพพม่าแต่ลำพัง พม่ารุมยิงด้วยธนูและปืนไม่เป็น  
อันตราย สมเด็จพระนเรศวรทรงกล้านำพลส่วนน้อย  
ปล้นค่ายใหญ่พม่าถึง ๗ ครั้ง ทรงยิงปืนแม่ และ  
เป็นผู้นำที่เก่งกล้าสามารถ เพราะได้ทรงศึกษาวิทยา  
ศาสตร์ทางใจ, วิชาแต่งกองทัพ และฝึกจิตมาเป็น  
อย่างดี

นโปเลียนหมั่นฝึกจิตจนสามารถทำจิตให้เป็น  
สมาธิได้ดี จึงเป็นมนุษย์ที่ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยทำงานได้  
ตลอดวัน และสามารถงูใจบังคับใจคนเป็นจำนวนมาก  
ได้เป็นอย่างดี

ควรทำสมาธิให้เกิด ผู้มีดวงใจเป็นสมาธิ

ย่อมทำ กิจการทุกอย่าง ได้สำเร็จเสมอ

จากพุทธภาษิต

(สมาธิ ภิกขเว ภาเวถ สมาหิโต ยถา ภูตํ ปชานาติ)

จงเชื่อมั่นเถิดว่าขณะนี้ถึงแม้ว่าท่าน ยังไม่เคย  
ลงมือฝึกสมาธิ ท่านก็มีอำนาจจิตอยู่ในตัวแล้วและ  
อาจนำไปใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง ในเมื่อท่านรู้วิธีและ  
จังหวะในการทำ ซึ่งจะทราบได้โดยแจ่มแจ้งจากผู้เขียน  
หรือท่านผู้รู้อื่น ๆ

## เพื่อการมี เหตุให้มั่งมี

๑. มีความขยันหมั่นเพียร
๒. รู้จักรักษาของที่หามาได้
๓. มีคนดีเป็นมิตรไม่คบคนชั่ว
๔. เลี้ยงชีวิตตามควรแก่กำลังทรัพย์ที่หาได้

ถ้าอยากมั่งมีก็ทำจิตให้นิ่งพิจารณาทำความเข้าใจเป็นข้อ ๆ  
จะขยันหมั่นเพียรได้ต่อเนื่องเป็นเวลายาวนานก็ต้องอาศัยกำลังใจ  
หรืออำนาจจิตช่วยคุม การรักษาของรักษาเงินที่หาได้ดูธรรมดาว่า  
ด้วยการรักษาและการใช้ทรัพย์ คนดีคนชั่วมักดูจากลักษณะมิตรดี  
มิตรชั่ว และคู่มิตรสัมพันธ์ วิธีเชื่อมไมตรีให้ยาวนาน

## บทที่ ๔

### คำบรรยายโดยย่อ

สาเหตุที่ผู้ฝึกสมาธิวิปัสสนาเป็นโรคประสาทหรือเสียสติ-  
และวิธีแก้ไข

๑. ฝึกไม่ถูกวิธี และพยายามจะให้ได้ผลดี
๒. ฝึกบ่อยครั้งเกินไป หรือฝึกนานเกินไป
๓. เกิดความกลัวหรือตกใจมากขณะจิตเริ่มสงบ
๔. ผู้ฝึกสมาธิ เป็นโรคประสาทหรือโรคจิตอยู่ก่อนแล้ว

### วิธีแก้ไข

๑. ฝึกผิดวิธีและพยายามจะให้ได้ผลดี ควรเลือกวิธีที่เหมาะสมกับจิตและนิสัยของตน วิธีที่เหมาะสมกับคนทั่วไปคือ วิธีกำหนดลมหายใจ ควรมีความที่ดีควบคุมใกล้ชิดจนเข้าใจและทำถูกต้องแล้ว จึงไปฝึกตามลำพังตนเอง การฝึกไม่ถูกวิธี เช่น ที่ตั้งจิตไม่เหมาะสมกับตน การดำเนินการฝึกไม่ทำตามขั้นตอน ฝึกข้ามขั้น ทำให้ฝึกบ้างถูกบ้าง แต่พยายามจะเร่งให้ได้ผลเร็ว เป็นความโลภอยากมีอยากได้โดยไร้เหตุผล และทำให้เกิดความเครียดทางจิต จึงเป็นโรคประสาทหรือเสียสติได้

๒. การฝึกบ่อยครั้งเกินไป โดยธรรมดาการฝึกอย่างเคร่งครัดวันหนึ่ง ท่านให้ฝึกไม่เกิน ๓ ครั้งและครั้งหนึ่งให้ห่างกันมากกว่า ๓ ชั่วโมง ถ้าฝึกมากบ่อยเกินไปจะเกิดความเครียด ส่วนการฝึกแบบสบาย ๆ ก็จัดลมหายใจให้สบายมีสติรู้ลมโดยไม่ต้องภาวนา ดังนี้ทำได้ตลอดไปทั้งในยามว่างหรือระหว่างทำงาน ระหว่างฟังวิทยุ ก็ทำได้ไม่เคร่งเครียด เผลอไปก็ทำใหม่ได้เรื่อย ๆ บางท่านให้ภาวนา “พุท-โธ” ไปเรื่อย ๆ ได้ตลอดเวลา หรือให้นึกถึงความตายอันจะมีแก่นั่นบ้างนึกถึงความไม่สะอาดความไม่น่ารักของร่างกายบ้าง เหล่านี้ก็นับว่าดี ลองทำดู วิธีใดทำให้จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่านก็ใช้วิธีนั้น หรือวิธีใดมากระทบใจก็ใช้วิธีนั้น

การฝึกครั้งหนึ่งอย่างเคร่งครัดนานก็ให้โทษ การฝึกตอนต้น ๆ จิตสงบลงบ้าง แล้วไปคิดอย่างอื่นอีก ต้องคอยแก้ไขให้จิตสงบใหม่สลับกันไป ดังนี้ก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่ไม่ควรฝึกนานเกินกว่า ๑ ชั่วโมง ถ้าฝึกนานไป จะให้โทษมากกว่าให้คุณ นอกจากจิตเป็นสมาธิติดต่อกันไปสงบและเพลินไปเรื่อยก็ฝึกนานกว่า ๑ ชั่วโมงได้

อย่าฝืนฝึกสมาธิวิปัสสนาจนเกินขอบเขตที่จะทนได้ ถ้าว่างมากหรือเพลียมากฝืนไม่ไหวก็พักเสีย หรือนอนให้สบายเสียก่อนจะดีกว่า พยายามรวมสติอยู่กับลมสบาย ไม่คิดว่าต่อไปจะเป็นอย่างไร คิดให้มันว่าการฝึกสมาธิวิปัสสนา เป็นการทำความดีเป็น

บุญ ผลที่ได้รับต้องดีแน่ คิดว่าฝึกเพื่อให้เกิดความสบาย ไม่เร่งรีบจะเอาผลให้ทันใจ และหมั่นทำไม่ลดละ การฝึกจิตจะต้องปล่อยวางในเรื่องความรู้และเรื่องอื่น ๆ ไม่สนใจทุกอย่าง สนใจอยู่เฉพาะลมหายใจและมีสติรู้ลมดูลมด้วยจิตอยู่เสมอ

๓. ความกลัวความตกใจ ให้หมั่นพิจารณาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มีการเกิดดับอยู่เสมอ ไม่มีการหยุดยั้งแม้เพียงขณะเดียว ความกลัวความตกใจอาจมีเพราะคนหรือเสียง หรือเกิดภาพทางใจ (คือนิมิต) ขณะที่จิตสงบสิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงมารหรือสิ่งหลอกหลวงขัดขวางความดีของเรา ทำร้ายอะไรเราไม่ได้ เกิดแล้วก็ดับไปไม่ยั่งยืน กับคุมจิตใจให้ปกติไว้ ทางที่ดีควรรู้วิธีใช้อำนาจจิตอำนาจคุณพระป้องกันอันตรายก่อนนั่งสมาธิทุกครั้ง ดังนั้นจะเป็นการป้องกันที่ดี การปฏิบัติต่อนิมิต หรือการแก่นิมิตดูวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับสองโลก หน้า ๒๕๓

๔. ผู้ฝึกสมาธิวิปัสสนาเป็นโรคประสาทเป็นโรคจิตมาก่อนแล้วหรือเป็นหลังจากฝึกไม่ถูกวิธี แก้โดยให้หยุดฝึกไปก่อนระยะหนึ่ง หาสิ่งที่ผลิตเพลินอย่างอื่นแทนให้หายจากโรคประสาทดีแล้วจึงฝึกใหม่และถ้ามีการรักษาด้วยยาด้วยพลังจิตช่วยด้วยก็จะทำให้ได้ผลดี ถ้าโรคประสาทนั้นเกิดเพราะความเสียใจเป็นเหตุก็แก้ความเสียใจ (ดูหลักแก้ความเสียใจในฉบับเปิดโลกหน้า ๔๑๐)

ตามที่กล่าวมานี้รวบรวมจากพระไตรปิฎก, จากท่านผู้รู้, จากพระอาจารย์ในดงและจากประสบการณ์ที่เคยฝึกศึกษามานานกว่า ๒๕ ปี รายละเอียดการฝึกสมาธิวิปัสสนาและการใช้อำนาจจิตเพื่อประโยชน์ต่าง ๆ มีในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับยอดคน, ฉบับเปิดโลกและฉบับส่องโลก ส่วนการรักษาโรคต่าง ๆ ด้วยพลังจิตและยามีในแพทย์สามแผนและแพทย์สามแผนฉบับยอดคน ยินดีตอบคำถามทั้งผู้ที่มีหนังสือหรือไม่มีหนังสือ ต้องการเรียนให้ทำได้เองก็ยินดีสอนให้ตามวันนัดหมาย โดยไม่คิดค่าสอน

พ.อ. ชม สุคันธรัตน์ ๑๓/๓ ประธานฤมิตร สามแยกเตาปูน  
บางซื่อ กทม. โทร. ๕๕๕๐๒๑๐

### สาเหตุที่ฝึกสมาธิวิปัสสนา ได้ผลช้า และวิธีแก้ไข

สาเหตุสำคัญที่ทำให้ฝึกสมาธิหรือวิปัสสนา ได้ผลช้า ก็คือ “ความสงสัย ไม่แน่ใจไม่มั่นใจ” ว่าทำถูกหรือผิด เป็นสิ่งขัดขวางความสำเร็จ และทำให้ไม่กล้าทำจริงจัง เมื่อไม่รู้ว่าถูกหรือผิดก็เป็นการฝึกเดาเอา และลังเลไม่กล้าทำเต็มที่ ที่พบเห็นส่วนมากบอกให้ ภาวนาว่า “พุท” เวลาหายใจเข้า และภาวนาว่า “โธ” เมื่อหายใจออก หรือให้ภาวนาอย่างอื่น ไม่ให้คิดอะไร ซึ่งทำได้ยาก เพราะจิตไม่มีตัวตนและไม่รู้ว่าจิตอยู่ที่ใด จึงบังคับยาก จิตกับลมหายใจเป็นคู่มิตรติดกัน ร่างกายไม่มีลมหายใจจิตก็ไม่อยู่ด้วย เมื่อลมหายใจดีสมควรจะสมาธิจิตก็ดีด้วย เมื่อลมเสียจิตก็เสียด้วย

การหายใจถูกต้องจึงทำให้จิตเกิดสมาธิง่าย ครูจึงควรตรวจเป็น  
 ทยบุคคลว่า การหายใจถูกหรือผิด ถ้าผิด ผิดตรงไหน แก้อย่างไร  
 จึงจะทำให้ฝึกได้ผลเร็ว

การเริ่มฝึกสมาธิครั้งแรก ให้หา “ที่ตั้งจิต” เสียก่อน โดย  
 หายใจแรง ๆ หลายครั้ง สังเกตดูว่าลมหายใจกระทบที่ใดมาก  
 หรือที่ซึ่งมีความไวในการรู้สึกว่าลมมากระทบได้ดีกว่าที่อื่น ใน  
 การฝึกสมาธิให้ใช้ตรงที่กระทบได้ดีนี้เป็น “ที่ตั้งจิต” ก็รวมสติ  
 มารับรู้ลมหายใจตรงที่ตั้งจิตนั้น คนที่จมูกจุ่มมาก จะรู้สึกว่าลม  
 หายใจไปกระทบได้ดีกระทบได้ไวที่ปลายจมูก ก็ให้ใช้ปลายจมูก  
 เป็นที่ตั้งจิต คนริมฝีปากก็เช็ดมากก็จะรู้สึกว่า ลมกระทบได้ดี  
 กระทบได้ไวที่ริมฝีปากก็ให้ใช้ริมฝีปากเป็นที่ตั้งจิต คนทั่ว ๆ ไป  
 จะรู้สึกไวตรง รูจมูกทั้งสองไปพบกัน นั่นคือตรงรูดั้งจมูก คน  
 ทั่ว ๆ ไปจึงใช้ตรงรูดั้งจมูกเป็นที่ตั้งจิตก็เป็นที่รวมสติคอยรู้ลม  
 หายใจ แล้วเริ่มฝึกสมาธิโดยวิธีหายใจสม่ำเสมอให้ถูกต้อง วิธีฝึก  
 ที่ง่ายใช้วิธีอัดเทปให้ภาวนาและหายใจตามเทป ตามที่อธิบายใน  
 หนังสือ

การหายใจที่ถูกต้องนั้นคือ หายใจ เบา-ยาว-สม่ำเสมอต่อ  
 เบื้องกันไป เมื่อหายใจเข้าสุดให้หยุดได้นิดหนึ่ง เมื่อหายใจออก  
 สุดก็หยุดได้นิดหนึ่ง ถ้าหยุดนานในตอนปลายลมเข้าและออกจะ  
 ทำให้อึดอัดไม่ปลอดโปร่ง ทำให้มีนสิริระเวียนสิริระ จดลมหายใจ  
 เข้ากับลมหายใจออกให้มีความยาวเท่า ๆ กัน คือสั้นหรือยาว



กว่ากันไม่มาก การหายใจจะให้เบาเพียงใด-ยาวเพียงใด ผู้ฝึกจะต้องทดลองหายใจเบาขึ้นบ้างยาวขึ้นบ้าง หายใจสั้นลงบ้าง หนักขึ้นบ้าง ตั้งใจสังเกตว่าหายใจในลักษณะไหนสบายที่สุดเหมาะที่สุดก็ให้หายใจในลักษณะนั้นเรื่อยไป จาการหายใจที่สบายที่เหมาะสมนี้ให้แม่นยำ ซึ่งถือว่าเป็นการหายใจที่ถูกต้อง ในการฝึกครั้งต่อไปก็ ใช้วิธีหายใจตามที่ถูกต้องนี้ โดยไม่ต้องทดลองเหมือนครั้งแรกอีก เพียงแต่จัดเล็กน้อยให้มีความสบายปลอดโปร่ง แล้วหายใจลักษณะที่ถูกที่ดีนี้ต่อเนื่องกันไป

ต่อไปก็พยายามรักษาการหายใจที่ถูกที่สบายนี้ไว้ตลอดไป ซึ่งจะทำให้สบายและเพลินไม่คิดเรื่องอื่น หรือลืมเรื่องอื่น เพราะความสบายความเพลินเป็นเหตุ ต่อไปจิตซึ่งเป็นธรรมชาติรู้จะจัดให้การหายใจแผ่วเบาและยาวขึ้นพอเหมาะ ทำให้สบายมากขึ้น ผู้ฝึกมีหน้าที่สำคัญ คือผ่อนตามกล้อยตามธรรมชาตินี้สมาธิก็จะดีขึ้นตามลำดับ อย่าฝืนและอย่าตั้งใจเปลี่ยนแปลงลมหายใจเอาเอง เพราะการฝืนและการตั้งใจจัดลมที่สบายอยู่แล้วเอาเองอีกเป็นการผิด เป็นการอยากที่จะให้ได้ผลดีเร็วขึ้น จึงเป็นกิเลสตัณหาทำให้สมาธิลอย จิตจะไม่สงบ เมื่อจิตลอยจากสมาธิหรือจิตไปคิดเรื่องอื่น ก็จำเป็นต้องจัดให้การหายใจถูกต้องใหม่ดังนี้เรื่อยไป

การหายใจที่ไม่ถูกต้องตามที่ตรวจพบมา ส่วนมาก จะผิดตอนหายใจออก คือหายใจออกมาหน่อยหนึ่งก็หยุดชะงักนิดหนึ่ง

นึกเดียวจึงทำให้ไม่รู้ว่ามีอาการหยาใจหยุดชะงัก ที่ถูกลมหายใจต้อง  
เดินต่อเนื่องไปไม่มีการหยุดชะงัก และมักจะผิตตรงปลายลมเข้า  
ปลายลมออก ผิตที่หยุดนาน ที่ถูกหยุดได้นิดเดียว วิธีตรวจว่าลม  
หายใจหยุดชะงัก หรือหยุดนานดังกล่าว ใช้วิธีดูเงาคอเสื้อ หรือดูที่  
ท้องที่หน้าอก ถ้ามีการเคลื่อนไหวต่อเนื่องไม่หยุดชะงัก หรือตอน  
ปลายลมก็หยุดเดียวเดียว ก็นับว่าถูก ถ้าจะตรวจด้วยตนเองก็ใช้วิธี  
ดูเงาที่กระจก

ทำความเข้าใจให้แน่นอนว่า การฝึกสมาธิปัสนานั้น เป็น  
บุญเป็นการทำความดี ผลย่อมดีแน่นอน ไม่เร่งรีบให้ดีเร็ว ๆ  
รักษาความสบายไว้เป็นหลักสำคัญ ปลดอย่างลืมเรื่องอื่นทั้งหมด

มีอีกวิธีหนึ่งที่ง่ายในการเริ่มฝึก คือ อัดเทปมีเสียงภาวนา  
ว่า “พุท-โธ” ให้มีจังหวะหายใจเข้านาทิละ ๑๒ ครั้ง ประมาณ  
๕ นาที แล้วอัดจังหวะหายใจเข้านาทิละ ๑๑ ครั้ง (นับเฉพาะ  
หายใจเข้า) และอัดจังหวะหายใจเข้านาทิละ ๑๐ ครั้ง, นาทีละ  
๘ ครั้ง อีกจังหวะละ ๔ นาที ให้ผู้รับการฝึกทำสมาธิโดยหายใจ  
ตามเทป พร้อมกับภาวนา พุท-โธ ไปตามเทป ตั้งใจสังเกตว่า  
จังหวะใดมีเหมาะกับตน คือมีความสบายปลอดโปร่งมากที่สุด  
ก็ให้ทำสมาธิในจังหวะนั้นเรื่อยไป เมื่อจบการหายใจที่ดีนี้ได้เมื่  
นแล้ว ก็ไม่ต้องใช้เทป เมื่อลมและจิตละเอียดได้ส่วนกัน (อาจารย์  
ในวงใช้คำว่า “จิตกับลมสมส่วนกัน”) ลมหายใจจะแผ่วเบาลง

เอง ต่อไปก็มีหน้าที่ผ่อนตามคล้อยตามดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ข้อน่าสังเกต ทั้งการฝึกสมาธิและวิปัสสนา จำเป็นต้องนำเอา  
 ธรรมหมวดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกันมาร่วมขยายความให้แจ่ม  
 แจ้ง เพราะธรรมแต่ละหมวดกล่าวไว้เพียงสั้น ๆ เนื่องด้วยมี  
 รายละเอียดกล่าวไว้ในหมวดอื่นแล้ว ตัวอย่างเช่นใน “มหาสติ  
 ปัญญาสูตร” ชั้นที่ ๑ (จุดกะที่ ๑) ให้ทำการกำหนดลมหายใจ  
 (คือ อานาปานสติ) มีประเด็นสำคัญ ข้อ ๑. ลมเข้ายาวก็  
 รู้ ลมหายใจออกยาวก็ให้รู้ชัด หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นก็ให้รู้  
 ชัด ๒. ตั้งสติรู้อยู่เฉพาะลมหายใจ ๓. ระวังลมหายใจให้น้อยลงเบา  
 ลงจนถึงที่สุด (ระงับกายสังขาร) ถ้าเราหายใจไปตามธรรมดาเรื่อย  
 คอยรู้ว่าสั้นหรือยาว ก็ไม่เกิดสมาธิแน่ ต้องใช้ความรู้จาก ธรรมข้อ  
 อื่นคือ การเลือกเฟ้นลมที่สบาย(ธรรมวิจยะสัมโพชฌงค์)และหาที่  
 ตั้งจิตที่เหมาะสมเสียก่อนตามที่กล่าวข้างต้น ในเรื่องการระงับลมหายใจ  
 นั้นก็คือรักษาลมสบายไว้ได้ก็จะเกิดความสบายมากขึ้น จน  
 เกิด “ปีติ” คือความอิ่มกาย อิ่มใจ ลมหายใจก็จะแผ่วเบาจนไม่รู้  
 สึกว่าหายใจ(ตามที่อธิบายมา อาศัยหลักในพระไตรปิฎกและคำ  
 สอนของพระอาจารย์ในดงลึก ประกอบกับประสบการณ์ที่ฝึกและ  
 สอนศิษย์มานานกว่า ๒๕ ปี)การฝึกที่ดีคือทำขั้นที่หนึ่งให้ได้แล้ว  
 จึงฝึกในขั้นต่อ ๆ ไป ไม่ควรโลภมากจะเอาผลเร็ว ๆ ส่วน  
 มากชอบฝึกข้ามขั้นไขว้เขวกันเลยเถาะไม่ได้ผล

## หลักสำคัญในการฝึกสมาธิ - วิปัสสนา

๑. นั่งให้ถูกต้อง วางมือวางเท้าให้ถูกต้อง หย่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ไม่มีการเกร็ง ตั้งจิตและหายใจให้ถูกต้องตามที่กล่าวมาแล้ว

๒. ถ้าจิตสงบบ้าง ไปคิดเรื่องอื่นบ้างสลับกันไป ก็นับว่าเป็นสมาธิขั้นต้น ไม่ควรฝึกนานกว่า ๑ ชั่วโมง

๓. เมื่อนั่งสมาธิไปแล้วครั้งหนึ่ง จะนั่งเป็นครั้งที่สอง ให้เว้นระยะห่างกันกว่า ๓ ชั่วโมง

๔. ฝึกทุกวันต่อเนื่องไปแม้จะฝึกเพียงไม่นานครั้งละ ๒๐ นาทีหรือ ๓๐ นาทีได้ผลดีกว่าฝึกบ้างวันบ้าง

๕. ฝึกในสถานที่ดี และฝึกในเวลาที่เหมาะสม ที่สงบไม่มีอะไรบกวน ได้ผลดีกว่าสถานที่เวลาไม่ดี

๖. เมื่อได้สมาธิดี เกิด ปิติ-สุข ให้พยายามรักษาไว้นาน ๆ เมื่อสมาธิลอยก็เข้าใหม่ให้ชำนาญ

๗. ในยามว่างหรือนอกเวลาฝึก นั่งสมาธิ ให้ฝึกสมาธิ-วิปัสสนา คือทำจิตสงบด้วยการหายใจที่สบาย พิจารณาลมหายใจ พิจารณากายให้เห็นความไม่งามไม่สะอาดแบบเบา ๆ สบาย ๆ ทำได้ตลอดไปทั้งเวลาทำงานเวลาพัก, เวลาถ่ายอุจจาระ, เวลาถ่ายปัสสาวะก็ทำได้ตลอดไป หรือภาวนา “พุท-โธ” ไว้เรื่อยไปใจไปคิดเรื่องไม่มีประโยชน์หรือเวลาโกรธเวลาเสียใจก็ภาวนา

“พุท-โธ” ไว้จัดลมสบายไว้ก็จะช่วยแก้ไขจิตดี การคิดถึงความตายอันจะมีแก่ตนก็คิดไว้ได้ตลอดเวลาช่วยให้จิตสงบได้ การเดินจงกรมมีประโยชน์หลายประการควรทำสลับกับการนั่งสมาธิ

ที่จริงการฝึกสมาธิหรือวิปัสสนาก็เป็นเรื่องที่ฝึกไปพร้อม ๆ กันไม่ใช่แยกกันดังจะเห็นจากสติปัฏฐานสี่ขั้นต้นก็ฝึกกำหนดลมตามวิธีสมาธิ (สมถะ) การเอาจิต (สติ) จดจ่อแนบแน่นดูลมหายใจอยู่นั่นคือสมาธิ (สมถะ) การรับรู้ หรือพิจารณารู้ว่ลมหายใจสั้นหรือยาว, หนักหรือเบา, เย็นหรือร้อนนั่นคือวิปัสสนาขั้นต้นที่ว่าไม่ฝึกแยกกันนั้นมีหลักฐานในพระไตรปิฎกเล่ม ๕๑ หน้า ๔๗๒ (คุชุต ๘๐ เล่ม) มีใจความว่า “ภิกษุย่อมเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยอาการ ๑๖ คือ.....”

วิธีฝึกใช้อำนาจจิต(พลังจิต,อำนาจคุณพระ)ให้ได้ผลเร็ว

เคล็ดลับในการส่งอำนาจจิต ที่สำคัญคือ-การอธิฐาน(ตั้งใจจะทำอะไร)-ทำจิตเป็นสมาธิ-และนึกภาพสิ่งที่จะทำพร้อมกับภาวนา บางตอนมีการเป่าลมออกมาทางปากด้วยเพื่อช่วยปล่อยกระแสจิตออกไปตามลม ที่เคยพบมาหลายแห่งจะบอกเฉพาะคำภาวนาหรือคาถาแล้วให้ลงมือทำ จึงมีผู้เรียนได้ผลน้อย เพราะขาดความมั่นใจหรือมีการสงสัยลังเลไม่แนใจนั้นเอง ตัวอย่างเช่นดับพิษน้ำมันที่กำลังเดือด-ภาวนาครบตามตำราที่ดักน้ำมันใส่ปาก

ทำให้ปากคอปอง ที่ถูกการฝึกขั้นต้น ๆ ควรให้ตรวจสอบดูก่อน  
ว่าใช้ได้หรือยังเช่นเอานิ้วลองแตะดูก่อน

การฝึกใช้อำนาจจิต จะต้องทำความเข้าใจ-วิธีรวมอำนาจ  
จิต -วิธีส่งอำนาจจิตออกไป และวิธีตรวจสอบว่าใช้ได้หรือยัง  
การสอนในแนวนี้ ผู้ไม่เคยฝึกสมาธิมาก่อนเลยก็สามารถใช้  
อำนาจจิตได้หลายอย่างโดยใช้เวลาในการเรียนและทำได้ภายใน  
๒ ชั่วโมงต่อหนึ่งวิชา ขั้นต้นเรียนการส่งอำนาจจิตระยะใกล้ทำ  
ให้ปูนและใบพลูเปลี่ยนรสได้จะทดลองกองกระพินแทงไม้เข้าก็ได้  
ขั้นต่อไปเรียนส่งอำนาจจิตระยะไกลขึ้น ไปทำให้น้ำมันที่กำลัง  
เดือดหมดพิษร้อนเอามือจุ่มลงในน้ำมันที่กำลังเดือดได้และตักกิน  
ได้ ก่อนจะตักกินให้ตรวจสอบเสียก่อนโดยเอามือแตะดูเอามือจุ่ม  
ดูก่อนถ้ายังร้อนจัดก็ส่งอำนาจจิตลงไปอีกจนหมดพิษร้อน ถ้ายัง  
สงสัยว่าจะมีอะไรไปทำให้ไม่ร้อน ก็ควรให้ศิษย์จัดทำเองโดย  
เทน้ำธรรมดาใส่กระทะตั้งไฟส่งอำนาจจิตลงไปที่น้ำเมื่อน้ำเดือด  
ก็ลองเอามือจุ่มลงในน้ำเดือดและตักกินได้ ครูอยู่ คอยบอกให้ทำ  
ให้ถูกต้องและช่วยตรวจว่าหมดพิษร้อนแล้วจึงให้ตักกิน ในขั้น  
ต่อไปให้ทดลองส่งอำนาจจิตไปยังโช้เหล็กที่เผาไฟจนแดงและ  
ให้ทดลองจับเหล็กที่ยังแดงอยู่ได้เอามือกอบเหล็กขึ้นก็ได้ การ  
ตรวจสอบว่าหมดพิษร้อนแล้ว ใช้ใบพลูสดวางบนโช้ในเตาไฟถ้า  
ใบพลูเหี่ยวแต่ไม่ไหม้เป็นรูใหญ่ก็หมดพิษจับหรือกอบขึ้นได้ (น้ำ  
เดือดร้อน ๑๐๐ องศา ส่วนโช้เหล็กแดงร้อน ๕๐๐ องศา)



เมื่อส่งอำนาจจิตออกได้สำเร็จดังกล่าวแล้ว ถ้ายังไม่แน่ใจ  
วันหลังทดลองใหม่ เมื่อหมดสงสัยแล้วต่อไปก็ฝึกใช้อำนาจจิต  
ให้เกิดประโยชน์อย่างอื่น ๆ ได้ง่าย เช่นใช้ในการ รักษาโรค  
ต่าง ๆ , ดูทางใน, สะกดจิต, ใช้สมาธิหรืออำนาจจิตช่วยความจำ  
ช่วยให้เรียนเก่ง, ใช้แก้ความประหม่าตื่นเต้น, ใช้อำนาจจิตช่วย  
ให้ทำงานทำอาชีพให้ได้ผลดี เป็นต้น ผู้ไม่ชอบใช้อำนาจจิตแปลก ๆ  
ก็ใช้ในทางควบคุมจิตให้สบาย ลดความหงุดหงิด แก้ความกุ่มใจ  
ความเสียใจ, ใช้ระงับความโกรธความฉุนเฉียว ระงับความกลัว,  
ป้องกันอันตรายดังนี้ เป็นต้น

การทดลองใช้อำนาจจิตตามที่กล่าวข้างต้น เป็นการเชื่อมั่น  
ในพลังจิตของตนว่าใช้ประโยชน์ได้จริงเอาชนะอันตรายได้ ทั้งนี้  
เพราะการต่อสู้เอาชนะอันตรายนั้นช่วยผลักดันให้ตั้งใจจริงหรือ  
นั่นคือช่วยผลักดันให้ได้สมาธิสูงขึ้นเพื่อสู้กับอันตราย การใช้  
อำนาจจิตจึงเป็นเครื่องช่วยให้ฝึกสมาธิวิปัสสนาได้ผลดีและเร็ว  
ขึ้น ทำให้ตั้งใจฝึกได้เต็มที่ ไม่ระแวงสงสัยว่าจะมีอันตรายอะไร  
เพราะรู้ใช้อำนาจจิตในการป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นในเวลาฝึก  
จิต พระพุทธองค์ก็ทรงใช้อำนาจจิตขั้นสูงหลายครั้ง ทรงสอนการ  
ใช้อำนาจจิตขั้นสูงที่เรียกว่าแสดงฤทธิ์แสดงปาฏิหาริย์ดังปรากฏอยู่  
ในพระไตรปิฎกหลายตอน ทรงใช้ให้ภิกษุแสดงฤทธิ์ก็มีหลายครั้ง  
บทสวดที่พระภิกษุสวดในพิธีต่าง ๆ ก็มีเรื่องราวตัวอย่างการใช้  
อำนาจจิตขั้นสูงอยู่มากมาย พระที่ชอบเรียนใช้อำนาจจิตก็มี



สำเร็จเป็นพระอรหันต์จำนวนมาก จะว่าเรื่องใช้อำนาจจิตเป็น  
 เก่งไม่ถูกไม่ดีได้อย่างไร การทำงานหรือทำอาชีพต่าง ๆ ก็  
 ถ้วนหน้าขวางไม่ให้ฝึกสมาธิวิปัสสนาได้ผลดีในเมื่อไปยึดติด  
 ที่ไปด้วยความตั้งใจหลงใหล แม้แต่ธัมมะระดับสูงเช่นปิติ หรือ  
 ความสุขที่เกิดจากสมาธิระดับสูงถ้าไปติดใจยึดมั่นก็เป็นเรื่องผิด  
 เป็นเรื่องที่ถูกต้อง

รายละเอียดการใช้อำนาจจิตมีอยู่ในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับ  
 เปิดโลกและฉบับสองโลก อ่านแล้วสงสัยก็สอบถามหรือเขียน  
 ขาดหมายมาถามได้ มีความสนใจอะไรจะมาขอเรียนก็ได้ไม่คิดค่า  
 สอน

**เพื่อการศึกษ**

พ.อ. ชม สุคันธรัตน์ ๑๓/๓ ประธานอุมิตร สามแยกเตาปูน,  
 บางซื่อ กทม. โทร. ๕๘๕๐๒๑๐

### วิธีบริหารหรือภาวนาให้ขลังหรือศักดิ์สิทธิ์

ไม่ว่าจะต้องการผลอย่างไร ก็ตั้งจิต หรืออธิษฐานขออำนาจ  
 คุณพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูอาจารย์  
 มาช่วยให้ได้ผล เช่นช่วยรักษาโรค ช่วยให้เป็นเมตตา ช่วยให้  
 แคล้วคลาด ช่วยให้เป็นต้น ค่อยไปนอนน้อมเคารพคุณพระ  
 พุทธเจ้าว่า “นะโม.....” ๓ จบ

ต่อไปทำจิตให้สงบหรือเป็นสมาธินึกภาพและภาวนาบทคาถา เช่น ทำน้ามนตร์ก็หลับตานึกภาพน้ามนตร์ตั้งจิตจดจ่อไว้ที่กึ่งกลางภาพทางจิตนั้น ถ้ารักษาการจับปวดหรือแผ่ก็นึกภาพบริเวณที่จะรักษาดังจิตรวมอยู่กึ่งกลาง เวลาเป่าก็เป่าเบา ๆ เป็นทางไปยังบริเวณที่รักษาหรือเป่าไปที่น้ำที่ทำน้ามนตร์เป็นการถ่ายอำนาจจิตอำนาจคุณพระลงไปวิธีหนึ่ง

การพ่นน้ามนตร์ พ่นน้ามัน หรือเป่าแรงไปที่คนไข้หรือเป่ากระหม่อมตอนสุดท้ายเพื่อผลให้เกิดอะไร ควรพ่นหรือเป่าในจังหวะที่ได้ผลดี กล่าวคือจังหวะที่คนไข้หรือคนรับหายใจออกสุดจนหายใจเข้า หรือจังหวะที่ภาวนาไปแล้วเห็นคนไข้หรือคนรับมีการเข่มมีเนื้อหรือหนังตื้นนิด ๆ ก็พ่นหรือเป่าแรง ๆ ว่า “เพียงหาย” ดัง ๆ หรือว่า “พุทธังหาย” ในใจดูจังหวะหายใจไม่ขัดก็ให้คนรับหายใจแรงขึ้นนิดหนึ่ง หรือเป็นเด็กเล็กก็ดูจังหวะที่ร้องดังนี้เป็นต้น พยายามพิจารณาจังหวะให้ดีเพราะผู้ใดทำได้จังหวะเหมาะจะได้ผลดีมาก แม้การค่อยกัน ค่อยในจังหวะเขาหายใจเข้าหรืออึดลมเบ่งไว้ค่อยหรือกระตืบแรง ๆ ก็ไม่มีอันตราย ถ้าเป็นจังหวะอ่อนตูกเบา ๆ ก็แย่ เรื่องจังหวะนี้อาจารย์ต่าง ๆ มักจะปิดบังไว้ไม่สอน จังหวะนี้คือจังหวะเปิดรับ

เหตุของความสำคัญยิ่ง ก็คือสมาธิ หรือการทำจิต

ให้สงบ ผู้มีสมาธิสูงขึ้นก็ย่อมมีผลดีดีขึ้นตามลำดับนอกจากสมาธิ  
แล้วก็คือความเชื่อมั่นไม่สงสัย ถ้าสงสัยหรือลังเลว่าจะเป็นผล  
สำเร็จหรือไม่ดังนี้ก็คือนิรวณ (เครื่องปิดกั้นไม่ให้เกิดผลสำเร็จ)  
การใช้สมาธิล้วน ๆ ด้วยความเมตตาที่บังเกิดผลสำเร็จด้วย  
อำนาจบุญคือสมาธิจิต ส่วนการอาศัยความเชื่อมั่นไม่คลอนแคลน  
ก็เป็นความสำเร็จด้วยอำนาจความเข้มของจิต (จิตเข้ม) ถ้ามีทั้ง  
สมาธิและความเชื่อมั่นประกอบกันสองอย่างก็ยิ่งดี เคล็ดลับใน  
การใช้อำนาจจิต และวิภาวนาหรือวิธีเสก ๖ วิธี ดูได้จากวิทยา-  
ศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก ซึ่งผมส่งให้ห้องสมุดประจำจังหวัด  
ไว้ทุกจังหวัดแล้ว **เพื่อการศึกษานี้**

### ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก  
หลายตอน แต่ใช้คำพูดหรือสำนวนต่างกัน บางแห่งกล่าวว่า  
ประโยชน์ในการฝึกสมาธิบ้าง อานิสงส์ของสมาธิบ้าง ประโยชน์  
ในการศึกษาพระพุทธศาสนาบ้าง วิชชาในทางพระพุทธศาสนา  
ทั้ง การฝึกสมาธิก็คือการศึกษาพระพุทธศาสนาในทางปฏิบัติ  
นั่นเอง ส่วนวิชาในทางพระพุทธศาสนาก็คือผลที่เกิดจากการ  
ฝึกสมาธิหรือประโยชน์ของการฝึกสมาธินั่นเอง นอกจากนี้ ยังมี  
ตำนานที่กล่าวจากประสบการณ์ผสมกับข้อความในพระไตรปิฎก  
และยังมีสำนวนที่กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิในเชิง

วิทยาศาสตร์และจิตวิทยาอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งจะได้นำมากล่าวโดยลำดับต่อไป

**ประโยชน์ของสมาธิ โดยสรุปจากพระไตรปิฎกและประสบการณ์**

๑. ช่วยให้เกิดปัญญา จากปัญญำขั้นต้น ๆ จนถึงปัญญาสูงสุดในทางธรรมระดับสูงสุด ปัญญาขั้นต้น ได้แก่ ความรอบรู้ ความเฉลียวฉลาดในทางโลก และความรู้ทางปริยัติธรรม ซึ่งยังจัดเป็น “โลกีย์ปัญญา” ส่วนปัญญาในทางธรรม ได้แก่ ความรอบรู้ในธรรมชาติทั้งปวงตามความเป็นจริง จนถึงการรู้และเห็นแจ้งชัดรู้ในวิชาขั้นสูงในทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ วิชา ๓, วิชา ๘ และอภิญา ๖ (ดูคำอธิบายในฉบับเปิดโลก) วิชาดังกล่าวนี้จะเกิดได้จากปัญญาระดับสูงที่เรียกว่า “โลกุตระ-ปัญญา” หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ปัญญาพ้นโลก

๒. การฝึกสมาธิทำให้รักที่จะประพฤติปฏิบัติในทางที่ดีในทางที่ถูกต้อง เกลียดชังไม่อยากจะกระทำในสิ่งที่ผิดไปจากทำนองคลองธรรม หรือนั่นคือ ช่วยให้เป็นผู้มีศีลธรรมอันดี เลิกละจากอบายมุข เลิกละความประพฤติหรือการปฏิบัติที่ไม่ดีไม่ควรเสียได้ มีความอดกลั้นหรือระงับความ โลกความอยาก, ความโกรธเคียดแค้น, ระงับความหลงคือความไม่รู้ถึงผลที่จะเกิดตามมา เหล่านี้ระงับเสียได้ตามส่วนของปัญญาและสมาธิ

๓. สมาธิช่วยให้จิตใจมั่นคงหนักแน่น มีความอดทน และเข้มแข็ง มีหน้าที่ทำอะไรก็ทำได้ด้วยความจริงจัง และเพราะผลที่ฝึกสมาธิถูกต้องย่อมเกิด “สัมมาสมาธิ” ช่วยให้ทำกิจการต่าง ๆ ได้ถูกต้อง เมื่อมีทั้งความจริงจังและความถูกต้องร่วมกันจะทำการใด ก็ย่อมได้ผลดีเป็นพิเศษ

๔. การฝึกสมาธิช่วยให้มีความสงบ ความสบาย จิตใจแจ่มใส หรือมีอารมณ์ดีนั่นเอง ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความสุข และเป็นความสุขดียิ่งกว่าประณีตยิ่งกว่าความสุขทั้งหลายในทางโลก สมดังพระพุทธภาษิตว่า “สุขอื่น เสมอด้วยความสงบ ไม่มี”

๕. การฝึกสมาธิ ทำให้เกิด “พลังจิต” หรือกำลังจิตเพิ่มสูงขึ้นตามระดับของสมาธิ ถึงแม้ว่าไม่ปรารถนาที่จะให้เกิดพลังจิตสูงขึ้น แต่ธรรมชาติของสมาธิก็จะมีพลังจิตเพิ่มขึ้นเองโดยอัตโนมัติ พลังจิตนี้สามารถจะใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง ถึงแม้ว่าเราไม่ได้ตั้งใจจะใช้ประโยชน์ของพลังจิตที่เกิดขึ้นนี้ ก็จะถูกใช้ให้เกิดประโยชน์ได้เองหลายอย่าง โดยจิตชั้นใน หรือที่เรียกว่า “จิตใต้สำนึก” นั่นเอง, จัดการแบ่งส่วนพลังจิตไปใช้ในการเพิ่มพลังภายในให้กับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายช่วยให้ทำหน้าที่ได้ดีขึ้นและมีส่วนสัมพันธ์ดีขึ้น เช่นเดียวกับ หัวใจ, ไต, ตับ, ปอด, และส่วนอื่นที่ทำหน้าที่ต่าง ๆ เราไม่มีเจตนาจะให้ทำอย่างไร ทำมากน้อยเท่าใด แต่ที่อวัยวะเหล่านั้นทำงานได้ถูกต้องเป็นระเบียบ ก็เพราะมีจิตชั้นในควบคุมให้เป็นปกติอยู่ ควบคุมให้ทำหน้าที่ได้

ถูกต้อง ส่วนจิตชั้นนอกหรือเรียกว่า “จิตสำนึก” ก็ควบคุมให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานหรือทำหน้าที่ตามความตั้งใจของเรา เช่น ก้าว, เดิน, วิ่ง, หยุด, หลับตา, ยกมือ ฯลฯ เป็นต้น ที่จิตควบคุมอวัยวะได้ทั้งภายนอกภายใน ก็เพราะจิตเป็น “ธรรมชาติรู้” ดังมีข้อความในพระไตรปิฎกเล่ม ๑๘ หน้า ๖๑๑ ว่า “จิตเป็นธรรมชาติที่รู้แจ้ง” (ดูพระไตรปิฎกชุด ๘๐ เล่ม พิมพ์ พ.ศ. ๒๕๐๐)

### ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ ในแง่วิทยาศาสตร์และจิตวิทยา

มีบทความในหนังสือ ริดเดอร์ไคเจส ของอเมริกา ฉบับเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๘ หน้า ๘๕ มีความโดยย่อว่า “มนุษย์เราแต่ละคน ต่างก็มีพลังเพื่อความสมบูรณ์ นั่นคือ พลังของอารมณ์ อันแจ่มใส นายวิลเลียม เจมส์ และคณะ กล่าวว่า “อารมณ์มี ๒ ชนิด คือ “อารมณ์ดี” และ “อารมณ์เสีย” เมื่อคนเรามีอารมณ์เสีย อวัยวะบางส่วนของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อหรือต่อมต่าง ๆ จะถูกกระแสนประสาทของสมอง กระตุ้นแรงเกินกว่าธรรมดาจนทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางเสียหาย เกิดทุกขโทษได้หลายอย่าง ทำให้เกิดโรคได้ต่าง ๆ อารมณ์เสียนั้นได้แก่ ความโกรธ, ความผิดหวัง, ความอาฆาต, ความวิตกกังวล, ความกลัว, ความท้อถอย, ความเศร้าโศกเสียใจ เป็นต้น เวลาโกรธ กล้ามเนื้อส่วนปลาย ของกระเพาะอาหาร จะหดตัวแน่นมาก จนอาหารผ่านออกไม่ได้ ถ้าได้เกิดอาการเกร็ง โลหิตแข็งตัวเร็วในเวลาโกรธมาก

ความดันโลหิตจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เท่าที่ลองวัดดู ความดันโลหิต จะเพิ่มขึ้นจาก ๑๓๐ ขึ้นเป็น ๒๓๐ หรือมากกว่านี้ก็มี การเพิ่มมากขึ้นนี้ เป็นผลร้ายต่อร่างกายอย่างยิ่ง บางคนต้องเจ็บป่วยลง เพราะความโกรธของตนเอง และเคยพบบ่อย ๆ ที่คนโกรธถึงขีดสุด หัวใจจะขาดโลหิตไปหล่อเลี้ยง เพราะเส้นโลหิตตีบ บางรายถึงกับเป็นลมเสียชีวิตไปก็มี

อารมณ์ดี คือ จิตที่แจ่มใสสดชื่น และเป็นอารมณ์ที่ตรงกันข้ามกับอารมณ์เสีย คนที่มีอารมณ์ดีอยู่เสมอเป็นเวลานานเอกที่ทำให้ร่างกายมีความสุขสมบูรณ์เท่า ๆ กับยาปฏิชีวนะหรือเป็นพวกยาฮอร์โมนและคอร์ติโซน วิธีทำให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนจำนวนพอดี เพื่อควบคุมให้ร่างกายเป็นปกติสุขดีนั้น ก็คือการมีอารมณ์ดีอยู่เสมอ”

อารมณ์ดีนั้นย่อมเกิดขึ้นได้อย่างแน่นอนจากการฝึกสมาธิ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

### ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ ในความเห็นของนักวิทยาศาสตร์ที่ฝึกสมาธิ

ขอยกตัวอย่างความเห็น ของนาย เฮิสเอลเลอร์ ชาวเยอรมัน ได้เขียนบทความในหัวข้อ “พระพุทธศาสนา ให้อะไรแก่เราบ้าง” มีใจความตอนหนึ่งว่า

“ผลหรือประโยชน์ของสมาธิและวิปัสสนา เป็นอย่างไร...



หลังจากที่เราได้ลงมือทำสมาธิและวิปัสสนาแล้ว ไม่ใช่ผู้ปฏิบัติจะได้รับผลดังนี้คือ

๑. สามารถควบคุมและบังคับ อารมณ์ต่าง ๆ ของเราได้ เช่น ตัณหาความอยาก, ความต้องการ, ความเกลียด, ความกลัว, ความเสียใจ, ความหงุดหงิด เป็นต้น

๒. สามารถทำให้เกิดความสุขสงบได้ ทำให้เกิดการสมดุลในร่างกาย

๓. สามารถเห็นหรือหยั่งรู้ถึงความรู้สึก ความเป็นไปของเราในอดีตและอนาคตได้

๔. ทำให้เกิดสุขภาพดีขึ้น สมองก็มีความปกติหรือสมดุลดี

ตอนท้ายกล่าวว่า ได้ประโยชน์ถึงเพียงนี้ ไม่ใช่การปฏิบัติที่คุ้มค่า ดอกหรือ”

คำว่า สมดุล ก็คือมีการทำงานหรือทำหน้าที่ได้สัดส่วน สอดคล้องต้องกัน ไม่ขัดกัน

กล่าวโดยเหตุและผลที่เกี่ยวข้องกัน ก็คือ การฝึกสมาธิทำให้เกิดความสบาย ความสบายทำให้เกิดปิติ ปิติทำให้เกิดความสงบ ความสงบทำให้เกิดสมาธิ สมาธิที่ฝึกดีแล้วฝึกให้มากแล้วก็เป็นสัมมาสมาธิ คือสมาธิที่ถูกต้อง สมาธิที่ถูกต้องช่วยให้เกิดปัญญารู้แจ้งรู้ตัว ระงับกายให้สงบอยู่ และระงับใจให้ตั้งมั่นวางเฉยเป็น

ทุกเทศาที่มีสัมมาสติกำกับอยู่ เห็นความไม่เที่ยง เป็นประจำทุก  
คราวหายใจเข้าออก เห็นความดับเป็นประจำ เห็นความไม่มีตัวตน  
เป็นประจำ จึงคลายจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวงเป็นประจำ ใน  
ที่สุดไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรเลย แม้แต่พระนิพพาน

เหตุและผลที่เกี่ยวข้องกันนี้ บางส่วนวนก็กล่าวว่า ทุกสิ่ง  
ทุกอย่างเกิดจากเหตุปัจจัย, หรือ “ธรรมทั้งหลายเกิดแต่เหตุ”  
สิ่งทั้งหลายทั้งปวงย่อมเกิดจากเหตุ และความเป็นไปทั้งหลายก็ดี  
เหตุการณ์ทั้งหลายก็ดี ความรู้สึกทั้งหลายที่เรียกว่าเวทนาก็ดี ย่อม  
เกิดจากเหตุทั้งนั้น, พระพุทธองค์ทรงสอนทั้งเรื่องเหตุและวิธีดับ  
เหตุ ตัวผลซึ่งเกิดแต่เหตุนั้นก็กลายเป็นตัวเหตุให้เกิดผลอย่างอื่น  
ต่อ ๆ กันไปอีก ซึ่งใช้คำพูดว่า เพราะสิ่งนี้เกิด สิ่งนั้นจึงเกิด  
เพราะสิ่งนั้นเกิดสิ่งโน้นจึงเกิด บางทีก็ย้อนกลับเพราะล้วนเป็นสิ่งที่  
ไม่เที่ยงทั้งนั้น ตัวอย่างเช่นธรรมโดยย่อ คือ ศีล-สมาธิ-ปัญญา  
ในพระไตรปิฎกให้ความหมายสั้นที่สุดไว้ว่า ศีลได้แก่ความสำรวม  
ความสำรวมย่อมเป็นเหตุให้จิตมั่นคงเป็นสมาธิ สมาธิก็มี ความ  
สงบความแน่วแน่ จึงเป็นเหตุให้เกิดปัญญา หรือจะย้อนกลับว่า  
เพราะมีปัญหาในระดับต้นก่อนจึงเป็นเหตุให้รู้ให้เข้าใจศีลรู้วิธีการรักษา  
ศีลที่ถูกต้อง การปฏิบัติศีลนี้ก็เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ ประโยชน์ของ  
การฝึกสมาธิจึงเป็นเหตุอันไกลที่จะให้เกิดได้ทั้ง ศีล และปัญญา

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ นั้นกว้างขวางเป็นเหตุให้เกิด

ผลดีต่อ ๆ กันอีกมากมาย จะจำกัดลงว่าประโยชน์ของการฝึกสมาธิ นั้นคือทำให้เกิดปัญญาเท่านั้น ก็เป็นประโยชน์ที่มากมายเหลือเฟือ เพราะถ้ามีปัญญารู้แตกฉานทั้งวิชาทางโลกและทางธรรม ก็ใช้ปัญญาแสวงหาความสุขความสบายแสวงหาลาภยศสรรเสริญ ได้โดยง่าย เมื่อ-ฝึกสมาธิถูกต้อง ฝึกให้มาก ก็เป็นเหตุให้เกิดสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิก็เป็นเหตุให้เกิด มรรค อีก ๗ ข้อ จึงรวมเป็นมรรคมงคล ๘ ครบถ้วน ดังปรากฏในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๑ มหาตาริสกสูตร กล่าวไว้ว่า “สัมมาสมาธินั้นประกอบไปด้วยมรรค ๗ ข้อข้างต้น สัมมาทิฐิ เป็นหัวหน้าของมรรคอื่น ๆ ” (พระไตรปิฎกที่อ้างใช้ชุด ๘๐ เล่มพิมพ์ปี ๒๕๐๐) จะเห็นได้ว่า ประโยชน์ของการฝึกสมาธิเป็นเหตุปัจจัยให้ได้ปฏิบัติมรรคมงคล ๘ ครบบริบูรณ์ได้ ส่วนมรรคมงคล ๘ นั้น ในพระไตรปิฎกยังจำแนกให้เห็นว่ามีอยู่พร้อมทั้ง ศีล-สมาธิ-ปัญญา ในข้อเจราจาขอบสัมมาวาจา, การกระทำชอบสัมมากัมมันตะ และเลี้ยงชีพชอบสัมมาอาชีวะ รวม ๓ ข้อนี้ จัดเป็น “ศีลขันธ” เพียรชอบสัมมาวายามะ, ตั้งสติไว้ชอบสมาสติ และสมาธิชอบสัมมาสมาธิ รวม ๓ ข้อนี้ จัดเป็น “สมาธิขันธ” ส่วนความเห็นชอบสัมมาทิฐิ และความดำริชอบสัมมาสังกัปปะ ๒ ข้อนี้ จัดเป็น “ปัญญาขันธ” ด้วยประการ ฉะนี้ การฝึกสมาธิจึงเกิดประโยชน์ให้ปฏิบัติ มรรคมงคล ๘ และทำให้เกิด ศีล-สมาธิ-และปัญญาครบบริบูรณ์

กล่าวโดยสรุปให้สั้น ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ ก็คือ

๑. ทำให้เป็นผู้มี ศีล-สมาธิ-ปัญญา ตั้งแต่ระดับต้นจนถึงระดับสูงสุดได้วิชา ๓, วิชา ๘ และอภิปัญญา ๖

๒. ทำให้มีความสุขสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เป็นผู้มีความสุขมีความสุขสบาย จิตใจแจ่มใส และมีอารมณ์ดีอยู่เสมอ แม้เกิดเจ็บปวดทรมานหรือใกล้จะตายก็สามารถใช้สมาธิถอดจิตออกจากกายผละหนีจากกายได้เป็นการหนีความเจ็บปวดและความตายได้

### เพื่อการศึกษาศึกษา

๓. ทำให้เป็นผู้มีใจหนักแน่น, อดทน และเข้มแข็ง, รอบคอบ เมื่อมีสัมมาสมาธิและปัญญาประกอบกันอีกด้วยแล้ว ก็เป็นเหตุให้มีความขยันหมั่นเพียร ในการประกอบกิจการงานที่ดีไม่มีโทษ ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น ทั้งในด้านวัตถุ และด้านจิตใจ ซึ่งจะเกิดผลดีเป็นพิเศษตามระดับของสมาธิ

๔. สามารถควบคุมอารมณ์และบังคับอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดี พบเห็นได้ยิบอะไรที่ทำให้เกิดอารมณ์เสียเช่นความโกรธ, ความเสียใจ, ความกลัว, ความโลภ ก็สามารถควบคุมจิตใจให้มีความสุขเป็นปกติได้หรือให้มีอารมณ์เสียได้เพียงเล็กน้อยในระยะสั้น ส่วนอารมณ์ดีก็สามารถควบคุมรักษาไว้ได้

๕. การฝึกสมาธิ ทำให้เกิด “พลังจิต” เพิ่มมากขึ้นตาม

ลำดับของสมาธิโดยไม่ต้องตั้งใจให้เกิดก็เกิดขึ้นได้เองโดยธรรมชาติ พลังจิตที่เกิดขึ้นนั้น ก็สามารถควบคุมให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายทำหน้าที่ได้ดีขึ้นและทำหน้าที่สอดคล้องต้องกัน พลังจิตช่วยเพิ่มความสุขสมบูรณ์ทางกายและทางใจได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังสามารถใช้พลังจิตให้เกิดประโยชน์ได้มากมายหลายอย่างทั้งในทางโลกและทางธรรม ในทางโลก เช่น ใช้ช่วยให้เรียนเก่ง, ช่วยความจำ, ช่วยให้ทำงานดีขึ้น, ช่วยรักษาโรค, ป้องกันโรค, ช่วยให้อาการดีขึ้น, ช่วยแก้กรรมเสีย, ช่วยป้องกันภัยต่าง ๆ เป็นต้น ในทางธรรมช่วยให้สุขภาพจิตดี, ลดความโลภ, โกรธ, หลง เพิ่มความขยันหมั่นเพียร เพิ่มปัญญาให้รู้เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง เป็นต้น

พ.ศ. ๒๔๘๘ ซึ่งเป็นปีที่สงครามโลกครั้งที่ ๒ สงบลง กองเห็นภัยร้ายของสงครามปรมาณูเป็นเหตุ ชาวอเมริกันกลุ่มหนึ่งมีความคิดตรงกันว่า เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดสงครามครั้งใหม่ขึ้นอีก จำเป็นต้องฟื้นฟู ให้มีการสวดมนต์ภาวนาและให้มีการทำสมาธิขึ้นในหมู่ชนทุกชั้น ทุกอาชีพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เจ้าหน้าที่ของรัฐบาล และนักธุรกิจเอกชน แนวความคิดนี้เป็นเหตุให้มีการกำหนดเป็นระเบียบข้อบังคับ ในการดำเนินการประชุมองค์การสหประชาชาติให้มีการสงบจิตเพื่อสวดมนต์อธิษฐานและทำสมาธิ ทั้งนี้ได้จัดให้มีห้องทำสมาธิไว้ในสำนักงานสหประชาชาติตั้งแต่เริ่มก่อตั้งองค์การ ซึ่งประเทศต่าง ๆ ได้ลงนามที่เมืองซานฟราน

ฟอสโก สหรัฐอเมริกา เมื่อ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๔๘ เวลาที่มีสำนักงานใหญ่ขององค์การสหประชาชาติ ที่เกาะแมนฮัตตันในสำนักงานใหญ่นี้ก็จัดให้มีห้องทำสมาธิที่ทันสมัยไว้ด้วย แสดงว่าองค์การของโลกเห็นความสำคัญของการทำสมาธิอยู่มาก จุดหมายของสหประชาชาติ คือ ปราบปรามการรุกรานและรักษาสันติภาพในปี ๒๕๒๘ มีสมาชิก ๑๕๕ ประเทศ ประเทศไทยเป็นสมาชิกที่ ๕๕ เมื่อ ๑๖ ธ.ค. ๒๕๔๘

ในปัจจุบันประเทศต่าง ๆ องค์การระดับประเทศ และองค์การระดับโลกก็พากันสนใจในเรื่องการฝึกสมาธิและมีการสนับสนุนกันจริงจัง เพราะเห็นประโยชน์ของสมาธิว่ามีมากมายกว้างขวางนำไปใช้ประโยชน์ได้ทั้งทางโลกและทางธรรม

### แนะนำสิ่งที่น่ารู้ ในหนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจ

ประเด็นสำคัญก็คือ ผู้แต่งวิทยาศาสตร์ทางใจ เปิดโอกาสให้สอบถามได้ และเปิดโอกาสให้ไปดูการทดลองหรือไปเรียนได้ ให้ทำได้เองวันหนึ่งหลายวิชา โดยไม่คิดค่าสอน สอนให้โดยไม่ปิดบังเคลือบต่าง ๆ สอนทั้ง การฝึกสมาธิ วิปัสสนา, การใช้คณาจิตให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ, สอนวิชารักษาโรคต่าง ๆ รวมทั้งโรคที่ฝรั่งยังไม่มียารักษา ส่งเงินตามราคาหนังสือถึง พ.อ.ชม สุคันธรัต ๑๓/๓ ประธานภูมิตร บางซื่อ กรุงเทพฯ ส่งจ่าย ป.ณ. บางซื่อ จะรีบส่งหนังสือให้ผู้ซื้อไม่ต้องเสียค่าส่ง

หนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจ ฉบับเปิดโลก  
(ปกอ่อน ~~๓๕~~<sup>๓๖</sup> บาท ๔๒๓ หน้า)

ให้ความรู้หลักที่ควรรู้ในการฝึกสมาธิวิปัสสนา, ชัดความสามารถของพลังจิต ๓ ชั้น, วิธีทำให้เกิดอำนาจจิต, วิธีฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนาและของต่างประเทศ, วิจัยการฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ, ผลของอารมณ์ดีและอารมณ์เสีย, ผลการค้นคว้าเรื่องวิญญูณ, การใช้อำนาจจิตที่น่าฉงน, พิสูจน์ว่าจิตคืออะไร, อำนาจคุณพระ, หลักความเชื่อ, เคล็ดลับการใช้อำนาจจิต(พลังจิต), วิธีภาวนาหรือวิธีเสก ๖ วิธี, เคล็ดลับการเพิ่มพูนพลัง, วิธีดำเนินการฝึกสมาธิและอาการปรากฏพร้อมวิธีแก้ไข, การใช้พลังจิตพัฒนาประเทศ, ปรัชญาของความจริง, การดูทางในวิีดูเหตุการณ์ด้วยสมาธิ ๓ ระดับ, วิธีอ่านใจคน, วิธีฝึกวิปัสสนา, คำถามคำตอบที่น่ารู้, ธรรมเนียมน่ารู้ อธิบายวิชา ๓, วิชา ๘ และอภิญา ๖ ฯลฯ

หนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจ ฉบับส่องโลก  
(ปกอ่อน ๓๕ บาท ๓๘๖ หน้า)

วิธีใช้อำนาจจิต(พลังจิต), หลักการใช้พลังจิต, การปิดทวาร, วิธีส่งอำนาจจิต, วิธีตรวจสอบผลที่ส่งพลังจิตไป, ใช้สมาธิช่วยความจำ, วิธีสะกดจิต สะกดให้หลับมีวิธี, วิธีปลุกตัว, วิธีตรวจสอบพลังจิต, ประโยชน์ของการฝึกสมาธิและการสะกดจิต,



วิธีสะกดสิ่ง, พิสูจน์สิ่งศักดิ์สิทธิ์และนรกสวรรค์, วิธีสะกดคน  
 เก่ง, ประโยชน์ของการปลุกตัว, วิธีปลุกพระและปลุกตัว, วิธี  
 ดำเนินการฝึกสมาธิ, ขั้นตอนของสมาธิ, วิธีปฏิบัติเมื่อสมาธิก้าวหน้า  
 ไป, อธิบายแก้ไขจิต, การปฏิบัติต่ออนิมิต, วิธีพิสูจน์วิญญาน, วิธี  
 ตรวจโรคด้วยอำนาจจิต, การรักษากระดูกหัก, วิธีรักษาตัวจิต,  
 วิธีรักษากรรมโรค, อธิบายเรื่องปรอท, รักษาโรคสีดวงจมูก  
 (ไซนัส), เชื้อรา, พยาธิ, วิธีผสมแผนปัจจุบันโบราณ, อธิบาย  
 โหราศาสตร์-ไสยศาสตร์-พุทธศาสตร์, วิธีทำนาย, การใช้สมาธิ  
 ช่วยให้นายแม่นยำ ฯลฯ

## ระเบียบการฝึกเขา

หนังสือแพทย์ ๓ แผน

(๔๐ บาท ปกแข็ง ๓๕๑ หน้า)

วิธีรักษาแผนโบราณที่สมบูรณ์ ๔ อย่าง, ผลดีผลเสียของ  
 ๒ แผน, วิธีเลือกยาและปรุงยาให้ได้ผลดี, โทษของรังสี, วิธี  
 รักษาตัวจิต, การวิจัยปรอท, ประโยชน์ของปรอทในการรักษา,  
 ไล่พิษปรอท, วิธีรักษากรรมโรค, วัณโรคประเภทที่แผนปัจจุบัน  
 ไม่หายแต่แผนโบราณรักษาหาย, การรักษาไซนัส, ระยะที่รักษา  
 แผนปัจจุบันไม่ได้แต่แผนโบราณรักษาหายได้, โรคผิวหนัง,  
 หลักวิชาการตรวจรักษาโรคแผนปัจจุบันเทียบกับโบราณ, วิธีตรวจ  
 และรักษาด้วยพลังจิต, โรคที่แผนโบราณรักษาได้ผลดี, โรคลม,  
 ยาที่เด็ด(รักษาหายเร็ว) ฯลฯ

หนังสือแพทย์ ๓ แผน ฉบับยอดคน (๒๐ บาท)

วิธีรักษาโรคเรื้อรังที่ยาฝรั่งรักษาไม่หาย, หลักวิชาการรักษาโรค  
แผนปัจจุบันเทียบโบราณ, วิธีรักษาโรคหืดที่ได้ผลดี, โรคต่าง ๆ  
ที่ตายกันมากแต่มีวิธีรักษาได้ง่ายเช่น พิษสุนัขบ้า, ไข้ทับระดู,  
โรคลม, โรควิญญาน(ผี)เข้าแทรก, เริมและงูสวัด ฯลฯ

---

หนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจ ฉบับเรียนลัด (๒๐ บาท)

**เพื่อการศึกษานักเรียน**

สรุปย่อการฝึกสมาธิวิปัสสนา, วิธีใช้อ่านาจดโดยละเอียด  
จากเริ่มต้นการบูชา, การอาราธนา, การจัดพานยกครู, ตัวคาถา  
และวิธีภาวนา, การเปลี่ยนรสนิยมชาติโดยละเอียดและวิธี  
ทดลองกองกระพ่นที่ปลอดภัย การดับพิษร้อนของน้ำมันที่กำลังเดือด  
ให้เอามือล้วงได้ตักกินได้เริ่มจากการบูชาจนถึงวิธีตรวจสอบว่า  
ใช่ได้ ฯลฯ

---

## หลักสำคัญในการฝึกจิต

การฝึกจิตหมายถึงการฝึกสมาธิ, วิปัสสนา และการฝึกข่มจิตใจให้เป็นปกติไม่เปลี่ยนแปลงไม่ไหวหวั่น หรือกระเทือนใจไป เพราะมีเหตุการณ์มีเรื่องราวต่าง ๆ มากระทบ มีอารมณ์หรือสิ่งชั่ววนรูปเสียงใด ๆ มากระทบตาหู หรือมีความเจ็บปวดความเหนื่อยยากความ**ขำขี้ปากฏ** **จิตที่ทรงตัวเป็นปกติสุข**อยู่ได้ การทำให้จิตทรงตัวเป็นปกติสุขอยู่ได้ตลอดเวลา ไม่มีอะไรทำให้ไหวเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงได้เป็นผลสูงสุดในการฝึกจิต, ขั้นแรก ๆ ก็ฝึกให้จิตเปลี่ยนแปลงได้น้อยลงตามลำดับ เมื่อเปลี่ยนเป็นโกรธ เป็นรัก เป็นหลง เป็นเกลียดชัง ก็แก้ให้กลับมาสู่สภาพปกติสุขให้ได้เร็วขึ้นเสียก่อน, การฝึกจิตจึงเป็นเรื่องที่พระพุทธศาสนาสอนให้จิตใจดีสงบสุขขึ้นบาน มิได้มีส่วนที่จะทำให้คนเป็นโรคประสาท หรือมิได้มีส่วนทำให้จิตใจวิปริตวิปลาสไปเลยที่มีบางคนฝึกจิตแล้วเกิดโรคประสาทหรือเสียดสีก็เพราะประสาทเครียดเนื่องจากขาดหลักสำคัญในการฝึกจิตนั่นเอง การให้โทษดังกล่าวในจำนวนหลายหมื่นคนจะเกิดโทษเพียงคนเดียว ถ้ามีหลักในการฝึกก็มีแต่จะให้คุณประโยชน์เท่านั้น

หลักสำคัญในการฝึกจิต ได้รวบรวมจากพระอาจารย์ในดงใหญ่ผู้มีสมาธิสูง สรุปได้ ๓ ข้อ ดังต่อไปนี้

๑. ทำนั่งท่าวางมือวางเท้าที่ถูกต้องจะช่วยป้องกันอาการชาหรือเป็นเหน็บ การหายใจที่ถูกต้อง ลมเดินสม่ำเสมอต่อเนื่องดีไม่หยุดชะงัก เป็นหลักสำคัญช่วยให้สมาธิสูงขึ้นดีขึ้น

๒. การนั่งสมาธิตามแบบนั้น ถ้าจิตสงบบ้าง ฟุ้งซ่านไปบ้าง จิตทรงตัวให้รู้สึกสบายปลอดโปร่งได้เพียงสั้น ๆ นั่นคือ ควบคุมจิตให้สงบสุขอยู่ได้ไม่นาน สลับกับความคิดนอกเรื่องไปต่าง ๆ ดังนี้ ให้ฝึกจิตไม่เกิน ๑ ชั่วโมงก็พักเสีย การทนฝึกเกิน ๑ ชั่วโมงไปจะได้ประโยชน์น้อยและมีโทษเจ็บปวดมาก ถ้าจิตสงบสุขดีต่อเนื่องได้นานจึงฝึกเกิน ๑ ชั่วโมงได้ และไม่ควรเลิกฝึกจนกว่าจะเข้าใจชำนาญในการเข้าออกจากสมาธิที่ดีนั้น

๓. เมื่อนั่งสมาธิไปครั้งหนึ่ง เสร็จแล้วจะต้องพักไม่น้อยกว่า ๓ ชั่วโมง จึงจะเริ่มฝึกครั้งที่ ๒ ได้ และวันหนึ่งหรือในรอบ ๒๔ ชั่วโมง ไม่ควรฝึกเกิน ๓ ครั้ง ถ้ามีเวลาว่างหรือในระหว่างที่พักระหว่างนั่งสมาธินั้น ควรกำหนดและพิจารณาทางวิปัสสนาตามทีกล่าวในข้อ ๓

๔. การฝึกสมาธิควรนั่งสมาธิติดต่อกันทุกวัน แม้จะฝึกเพียงวันละ ๑ ครั้งเป็นเวลา ๒๐ หรือ ๓๐ นาที ฝึกทุกวันจะได้ผลดีกว่าฝึกวันละหลายครั้งหรือฝึกครั้งหนึ่งนาน ๆ แต่ฝึกติดต่อกันไปบ้างหยุดฝึกบ้างเป็นบางวันหรือหลายวัน เพราะการทำ ๆ หยุด ๆ ก็ถือความประมาทนั่นเองและยังเป็นการขาดกำลังใจความจริงจึงได้แค่ยั่วด้วย

๕. ฝึกในสถานที่เหมาะสม และเวลาที่เหมาะสม จะได้ผลเร็วกว่าการฝึกในสถานที่หรือเวลาที่ไม่เหมาะสม สถานที่ที่เหมาะสมคือมีความสงบ ไม่มีห่วงกังวลว่าจะมีคนหรือมีอะไรมารบกวน เวลาที่เหมาะสมคือระหว่างจิตใจปลอดโปร่งร่างกายสดชื่นไม่เหนื่อยอ่อนมีหลายอาจารย์ที่ฝึกได้ผลดีได้ผลเร็วด้วยการฝึกสมาธิตอนตี ๓ ทุกวันไม่ให้ขาด เพราะเป็นเวลาที่ต้องว่างร่างกายได้พักผ่อนพอควรแล้วและความเจียบสงบก็นับว่าดี จึงทำให้ฝึกได้ผลก้าวหน้าเร็ว

๖. เมื่อจิตผ่านภวังค์ คือ สงบสุขเพลินจนเผลอตัวลืมกายมารู้สึกมีแต่จิตลอยนิ่งอยู่โดดเดียว ไม่มีกาย ไม่ได้ยินอะไร ไม่มีทุกสิ่งในโลก เป็นระดับสมาธิขั้นกลาง (อุปจารสมาธิ) ขั้นนี้พยายามดำรงสมาธิไว้ให้นานที่สุด เมื่อสมาธิลอยก็เข้ามาสู่สมาธิอีก ซ้ำซากจนชำนาญในการเข้าออก บางทีต้องทำติดต่อกันตลอดคืนหรือ ๒ วันเต็ม ห้ามหยุดพักก่อนที่จะชำนาญในการเข้าออก

ถ้ารีบพักก่อนจะทำให้สมาธิถอยเข้าถึงสมาธิชั้นกลางได้ยาก เท่าที่พบเห็นมาผู้หยุดพักผ่อนก่อนได้ความชำนาญ สมาธิจะถอยหลังทำถึงขั้นนั้นไม่ได้อีก เป็นเวลา ๑๐ ปี ๓๐ ปี ก็มีหลายราย

๗. การกำหนดหรือพิจารณาทางวิปัสสนา ที่จริงการฝึกวิปัสสนาก็คือปฏิบัติไปพร้อม ๆ กับสมณะหรือสมาธินั่นเอง พุทโธให้เข้าใจง่ายก็คือ การเอาจิตจดจ่อแนบแน่นอยู่ที่ลมหายใจเป็นสมณะ การรับรู้หรือพิจารณาว่าลมหายใจสบาย ลมหายใจเบาหนัก หรือเย็น ร้อน สั้นยาว เป็นวิปัสสนา ถ้าจะกำหนดหรือพิจารณาในยามว่าง หรือใน **ระยะที่ไม่ได้นั่งสมาธิก็ทำไปอย่างเพลามือสบาย ๆ** ไม่เข้มงวดเอาจริงเอาจังเหมือนเวลานั่งสมาธิ เพื่อเป็นการหย่อนคลายอารมณ์ไปพร้อม ๆ กับทำการงานอย่างอื่น หรือเดินจงกรม เป็นการออกกำลังกายไปในตัว ธรรมะที่พิจารณาได้เสมอเป็นเนืองนิตย์ คืออารักขกัมมัฏฐาน ๔ ได้แก่ระลึกถึงคุณพระพุทธรเจ้า (พุทธานุสสติ) ๑, แผ่นเมตตา ๑, พิจารณาอสุภะ ๑, และนึกถึงความตายอันจะมีแก่ตน ๑, หลักการพิจารณา คือพิจารณาจนเกิดภาพทางใจขึ้น ซึ่งเรียกว่านิมิต เช่นนิมิตของอสุภะอาจเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งที่เกิดเป็นภาพทางใจ ทำให้เกิดการยับยั้งไม่หลงชอบหลงรักหยุดการฟุ้งซ่านทางกามได้ทันที จึงควรฝึกให้นิมิตดังกล่าวเกิดขึ้นได้เร็ว การคิดสรุปเดี่ยวเดียว แต่เกิดผลดีทางสมาธิทันทีนี้เป็นสิ่งสำคัญในการฝึกจิต อารักขกัมมัฏฐานทั้ง ๔ ข้อ ก็เลือกพิจารณา

เพียงข้อใดข้อหนึ่งที่เหมาะในการแก้ไขจิตของคนในระยะนั้น

ในการฝึกแบบต่อเนื่องให้ได้ผลเร็ว มีท่านอาจารย์หลายท่านให้ภาวนา พุทโธ ไว้ในใจตลอดเวลา ไม่ว่าจะทำงานจะพูดจะคุยกัน หรือเวลายืนเดินนั่งนอนก็ภาวนาไว้เรื่อยไป เมื่อชำนาญและทำได้ดีมีสติกำกับอยู่ก็จะมีสติรู้ พุทโธ ไปเอง โดยไม่ต้องใจภาวนาและรู้ลมที่หายใจเข้าออกไปด้วย นี่ก็คือจิตเป็นสมาธินั่นเอง ผู้มีสติรู้เป็นสมาธิดังนี้จะทำอะไรก็ได้ผลดีกว่าจิตธรรมดา

การมีครูที่ดีคือผู้รู้ดีทำได้ และรู้วิธีสอนให้คนเข้าใจได้ทำตามได้ เป็นหลักสำคัญยิ่ง การฝึกตามลำพังควรสร้างความมั่นคงทางใจด้วยการยกครูรับคำสอนจากครูที่ดี และมีคำภาวนาหรือชกยันต์ป้องกันภูตผีและอันตรายด้วย การจะเชื่อมั่นว่าอำนาจจิตอำนาจคุณพระคุ้มครองได้จริง ก็ควรทดลองใช้อำนาจจิตดูให้เห็นจริงจึงเสียก่อน การฝึกใช้อำนาจจิตทำได้ง่าย วันเดียวก็ทดลองทำได้ด้วยตนเองหลายวิชา

ถาม : ผู้ที่สำเร็จสมาธิขั้นสูงจะได้รับบุญกุศลอันใดที่นอกเหนือไปจากการใช้อำนาจจิต ?

ตอบ : ฌานขั้นที่ ๑ ช่วยให้เราสามารถแยกจิตออกจากกายได้โดยทันที ดังนั้นเราสามารถที่จะระงับความเจ็บปวดต่าง ๆ ตลอดจนอารมณ์รุนแรง หรือความทุกข์ได้ทันทีทันใด เราสามารถหนี



จากความเจ็บปวดหรือความทุกข์สูงสุดก่อนจะตายโดยการละทิ้งร่างกายไปอยู่ในความสุขขององค์ฌาน สภาพเช่นนี้เรามีสติรู้ นั่นเป็นตัวเรา เป็นจิตที่อยู่โดดเดี่ยวเต็มไปด้วยความปีติและความสุข ไม่มีความกังวลหรือความยุ่งยาก และจะเป็นอยู่เช่นนั้นเป็นเวลายาวนาน เป็นคั่นว่า ๕๐๐ ปี, ๒๐๐๐ ปี แล้วแต่ชั้นของฌาน หลังจากนั้นแล้วจิตจะกลับเป็นจิตธรรมดาและเข้าสู่การเวียนว่ายตายเกิดอีกแล้วก็ไม่มีความจำของฌานเหลืออยู่ นอกจากบุญกุศลอื่นเท่านั้น สภาพที่จิตอยู่ในความสุขของฌานเรียกว่า "สวรรค์ชั้นพรหม" กล่าวให้ละเอียดแล้วฌานทั้ง ๔ แยกออกได้เป็น ๒๐ ชั้น ส่วนในสมาธิขั้นต้นและขั้นกลางแยกออกได้เป็น ๖ ชั้น ฉะนั้น สวรรค์ของคนที่ยังแบ่งเป็น ๒๖ ชั้น ตรงกับสมาธิ ๒๖ ชั้น หรือตามชั้นของบุญกุศล หรือจะกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่าตามชั้นของความสุข ผู้ที่สำเร็จฌานที่ ๔ สามารถมีชีวิตอยู่ได้หลายร้อยปี ซึ่งในปัจจุบันนี้ก็สามารถจะพบเห็นได้เป็นจำนวนมากในป่าใหญ่ของประเทศอินเดีย, ประเทศไทยและประเทศจีน มีบางท่านที่เป็นอาจารย์ใหญ่ของผม

ถาม : เหตุใดผู้สำเร็จฌานชั้น ๔ จึงมีชีวิตอยู่ได้หลายร้อยปี

ตอบ : ที่สามารถมีอายุยืนยาวได้มากเพราะในฌานที่ ๔ ต้องใช้อากาสกน้อยที่สุด ดังนั้น ลมละเอียดที่แทรกซึมผ่านร่างกายหรือผ่านวัตถุทุกอย่างได้ก็เพียงพอที่จะดำรงชีวิตอยู่โดยไม่มีการ

หายใจ สัมผัสความรู้สึกก็รู้สึกว่าเป็น แต่ยังคงมีสติอยู่ ทุกส่วนของร่างกายพักผ่อนอย่างแท้จริงดีกว่าการนอนหลับสนิท เพราะอวัยวะต่าง ๆ ทุกส่วนในร่างกายซึ่งต้องทำงาน โดยไม่มีการหยุดพักนั้นคือ เครื่องยนต์ของร่างกายไม่มีการหยุด แต่ในฉา ๔ นั้น อวัยวะทุกส่วนหยุดทำงานให้การพักผ่อนอย่างแท้จริงทั้งกายและใจ เป็นการหยุดพักเครื่องยนต์ในกาย เช่น ลำไส้ที่ขับรีดอาหาร ปอดที่ต้องขยายตัวยุบตัว ตับไตที่ต้องทำงาน เหล่านี้โดยปกติไม่มีการหยุดทำงานทำทั้งกลางวันกลางคืน สามารถอยู่ในฉาที่ ๔ ได้มากกว่า ๗ วัน และทำซ้ำต่อไปอีกได้ ฉะนั้นจึงไม่แปลกประหลาดเลยที่โยคีสามารถอยู่ในที่ปิดล้อมมิดชิดและผ้งไว้ได้หลายวัน โดยไม่ต้องดื่มหรือกินอาหารเลย ถ้าเราใช้รถยนต์เพียงสัปดาห์ละ ๒๐ นาที คือ พักเครื่องยนต์ไม่ใช้งาน ครบ ๗ วัน จึงใช้ ๒๐ นาที ก็สามารถอยู่ในสภาพใช้การได้หลายพันปี ทำนองเดียวกัน เมื่อผู้ใดอยู่ในฉา ๔ เป็นประจำย่อมจะมีอายุยืนยาวมาก (เข้าฉาหลาย ๆ วัน แล้วออกจากฉาเคลื่อนไหวกินอาหารบ้างแล้วเข้าฉาอีกสลับกันไป)

ถาม : เหตุใดจึงอยู่ในฉาได้โดยไม่กินอาหาร ? และจะอยู่ในฉาติดต่oreื่อไปหลายร้อยปีจะได้หรือไม่ ?

ตอบ : ที่คนอยู่ในฉาได้โดยไม่กินอาหารหลายวันเพราะ

ว่า อาหารใช้สำหรับสร้างกำลังงานเพื่อกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ ไหวเคลื่อนไหว เช่น การพูด การกะพริบตา การเดิน ก็ต้องใช้กำลังงานที่ได้จากอาหาร และยังใช้ซ่อมแซมหรือสร้างอวัยวะขึ้น ดังนั้นเมื่อร่างกายและจิตใจพักผ่อนอย่างแท้จริงในฉานที่ ๔ กำลังงานหรืออาหารก็ไม่จำเป็นต่อร่างกาย ถึงอย่างไรก็ดีหัวใจยังต้องทำงานอยู่ แต่ทำงานเบามากจนสัมผัสความรู้สึก ด้วยเหตุนี้เองจึงอยู่ในฉานหลาย ๆ ปีไม่ได้ มิฉะนั้น อาหารที่เก็บคูนอยู่ในร่างกายก็จะใช้หมดไปเพราะการทำงานของหัวใจเพียงเล็กน้อยหลังจากนั้นร่างกายก็จะเริ่มต้นร่วงโรยและเหี่ยวแห้ง ฉะนั้นโดยธรรมดาจะอยู่ในฉาน ๔ เพียง ๑ วัน หรือ ๑๕ วัน ต่อจากนั้นก็ต้องมีอาหารและออกกำลังกายบ้างเล็กน้อยแล้วจึงเข้าฉานอีกต่อไป

ถาม : ที่เขาอยู่ในป่าใหญ่เป็นเวลานาน ๆ กันนั้น เพื่อประโยชน์อันใดหรือ ?

ตอบ : เป็นเพราะเขาเห็นกันว่า หลังจากเราได้เกิดมาแล้วชีวิตก็จะแก่ เจ็บและตาย โดยไม่มีการหยุดยั้งและไม่มีการยกเว้น เฉพาะอย่างยิ่งความทุกข์มหาศาลก่อนจะตายนั่นเขามองเห็นแจ่มชัด เราสามารถหนีจากทุกข์มหาศาลนี้โดยการแยกจิตออกจากร่างกายฉานที่ ๑ หรือเพียงสมาธิขั้นกลางจะช่วยให้เราสามารถ

แยกจิตจากร่างกายได้ ยิ่งกว่านั้นจิตที่แยกออกยังมีความสุขอย่างใหญ่หลวง และสามารถติดต่อกับผู้ที่มีสมาธิจิตดีได้, ปาลึกเป็นสถานที่เปลี่ยวซึ่งยกย่องว่าเป็นที่ฝึกสมาธิได้ดี หลังจากได้สำเร็จฌาน ๔ ก็จะมองเห็นการเวียนว่ายตายเกิดซ้ำซาก เห็นชีวิตอมมนุษย์ และมนุษย์กำลังแก่เจ็บ ทุกข์ทรมาน เวียนวนและเกิดใหม่ พิจารณาไปว่า แม้จะสามารถหนีจากทุกข์ แก่เจ็บและตายไปได้หลายพันปีด้วยอำนาจฌาน แต่ในที่สุดอำนาจฌานก็จะหมดแล้วก็ต้องเข้าสู่การเวียนว่ายตายเกิดอีก เมื่อผู้ใดเคยเห็นความทุกข์ใหญ่หลวงของความยากจนแล้ว ภายหลังกลับเป็นคนมั่งมีได้ลิ้มรสความสุขเขาย่อมจะกลัวการกลับเป็นคนจนอย่างยิ่งยวด ทำนองเดียวกันเมื่อผู้ใดมองเห็นทุกข์ในการเวียนเกิดเวียนตายและได้ลิ้มรสความสุขอันแท้จริงของฌาน เขาย่อมจะกลัวต่อการเวียนเกิดและทุกข์ด้วยเหตุนี้เขาย่อมพยายามที่จะได้อยู่ในความสุขถาวรและทำลายการเวียนเกิดเวียนตาย สภาพเช่นกล่าวนี้นี้เรียกว่า "นิพพาน" ซึ่งมีอยู่พร้อมสำหรับทุกคนผู้มีจิตบริสุทธิ์ เช่นเดียวกับสวรรค์ซึ่งมีอยู่พร้อมสำหรับทุกคนผู้สำเร็จสมาธิขั้นกลางขึ้นไป หรือผู้มีศีลธรรมดี หรืออีกนัยหนึ่งผู้มีความสุขอันแท้จริง จิตที่บริสุทธิ์ย่อมจะเกิดได้จากการฝึกสมาธิวิปัสสนา ซึ่งโดยธรรมดาใช้เวลาานานมาก เพราะเหตุดังกล่าวแล้วนี้จึงมีหลายคนที่ไม่เต็มใจฝึกอยู่ในใจกลางป่า และหน่วงเวลาอยู่นานต่อมานาน จนกว่าจะสำเร็จความปรารถนา

พิจารณาคำตอบข้างบนนี้ และประโยชน์ของสมาธิขั้นสูงที่กล่าวมา ก็พอจะเห็นได้ว่า สมาธิขั้นสูงทำให้คนเป็นผู้วิเศษ แต่ถึงอย่างไรก็ดี ในที่สุดคุณวุฒิของผู้วิเศษก็จะหมดสิ้นลงได้ จะให้ยืนยงตลอดไปไม่อยู่ได้กฏอนิจจังก็ต่อเมื่อได้เป็น พระอริยะ ก็อะไรเล่าเป็นมูลเหตุที่จะทำให้คนเป็นพระอริยะ ปัญญาอันเลิศ (โลกุตระปัญญา) นั่นแหละเป็นมูลเหตุ



ผมขออภัยจากทุกท่านที่อ่านพบข้อผิดพลาด และความบกพร่องในการรวบรวมเรื่องนี้ ถ้าหากแจ้งให้ผู้รวบรวมทราบด้วยจะเป็นพระคุณอย่างสูง

ขอความสุขสวัสดิ์จงมีแด่ทุก ๆ ท่าน

พ.อ. ชม สุคันธรัต

ผู้รวบรวม

## วิธีทำให้คนเลื่อมใส

การทำให้คนเลื่อมใส คือ ทำให้เคารพเชื่อถือ เห็นชอบด้วยมีหลายหมวด จะนำมากล่าว ๓ หมวด คือ สังคหวัตถุ ๔ ธรรม เป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส และปมาณ ๔

ปมาณ ๔ เครื่องทำให้คนเลื่อมใส ๔ อย่าง

๑. รูป หมายถึงร่างกาย กิริยา มารยาท การแต่งกาย ทำทางความยิ้มแย้มแจ่มใส ความอ่อนน้อม (ส่วนที่เห็น ด้วยตาที่เกี่ยวกับกาย ให้แสดงออกด้วยอาการน่ารัก น่าชม และยิ้มแย้มอยู่เสมอ)

๒. เสียงพูดจาออกเสียงต่าง ๆ (เกี่ยวกับ วาจา การพูดการออกเสียงเวลาดีใจตกใจการร้องเพลงฯ) ให้น่าฟัง อ่อนหวานสุภาพ

๓. ศิลปวิชา มีวิชาความรู้ดี มีศิลปะ คือรู้กลเม็ด ให้คนชอบใจ

๔. เครื่องครัดในคุณธรรมอันดี คือมีศีลธรรมที่ดี ประจำตัว (เกี่ยวกับจิต) เช่น เมตตาเสียสละ

ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส ๑๐ ประการ ได้แก่

๑. มีศีล
๒. พหูสูต (ได้ยินได้เห็นมาก ศึกษามากให้  
แตกฉานจดจำแม่นยำ)
๓. ตันโดย
๔. ได้ฉานสี่
๕. แสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ
๖. พุทธิพยา **เพื่อการศึกษ**
๗. กำหนดรู้ใจผู้อื่นได้
๘. ระลึกชาติได้
๙. เห็นการเกิด การดับของมนุษย์สัตว์ที่กำลังมีอยู่
๑๐. เข้าใจถึงเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันหาอาสวะมิได้

ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจคน (สังกหัตถ์ ๔)

๑. การให้
๒. การพูดไพเราะ
๓. ประพาศติดนให้เป็นประโยชน์
๔. เป็นผู้มิตนเสมอ, คือ เสมอต้นเสมอปลายในการ  
ปฏิบัติ ของตน และการปฏิบัติต่อผู้อื่นสม่ำเสมอดี



ถาม : การแสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ มีตาทิพย์, หูทิพย์, ทายใจ  
 กันได้, หายตัวได้, เหาะได้มีจริงหรือ ? ในปัจจุบันมีผู้ทำได้จริง  
 ไหม ? และมีความจำเป็นอย่างไรในการศึกษาทางศาสนาหรือใน  
 การสอนทางศาสนา ? ในปัจจุบันมีอาจารย์หลายท่านยืนยันว่า  
 วิชาทางใช้อำนาจจิตเป็นอุปสรรคสำคัญในการละกิเลสและทำ  
 ให้ก้าวหน้าไปได้ช้า นั้นความจริงเป็นอย่างไรแน่ ?

ตอบ : วิชาดังกล่าวข้างบนนั้น เป็นวิชาที่มีจริงเรียนต่อ  
 กันได้จริง ผู้ที่ทำได้จริงในปัจจุบันก็มีมาก สำหรับในเรื่องที่ว่า  
 จำเป็นอย่างไรในการศึกษาหรือการสอนทางศาสนา จึงต้องมีการ  
 ใช้วิชา หรือใช้อำนาจจิต หรือใช้ฤทธิ์ เรื่องนี้ต้องพิจารณาให้  
 รอบคอบและลึกซึ้ง ประกอบทั้งประวัติการเผยแพร่ศาสนาและ  
 ความต้องการของคนในปัจจุบันเป็นสำคัญ

ลองย้อนไปดูหลักฐาน ในคัมภีร์ของศาสนาต่าง ๆ เช่น  
 ศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลามฯ ซึ่งเป็นศาสนาที่มีผู้  
 เลื่อมใสเป็นจำนวนมาก คัมภีร์ศาสนาต่าง ๆ ล้วนแต่อาศัยการ  
 ใช้อำนาจจิตเป็นหัวใจสำคัญ ในการดึงจิตใจของคนให้มาสนใจ  
 และเลื่อมใสทางศาสนา แล้วจึงหันเหเข้าสู่หลักธรรม หรือมุ่งเข้า  
 มาปฏิบัติตนตามศีลธรรมตามที่จะดึงเข้าได้ ในระดับทั้ง ๓ คือ  
 ดึงเข้าสู่ประโยชน์ขั้นต้น ขั้นกลาง และขั้นสูง การใช้อำนาจจิต  
 ดึงความสนใจของคนมาเลื่อมใส นั้นไม่ใช่ใช้เฉพาะตอนเริ่มต้น

เผยแพร่วิทยาการเท่านั้น แต่ต้องใช้อยู่ตลอดเวลาที่เผยแพร่วิทยาการทั้งนี้เพราะความต้องการหรือความปรารถนาของคนมีต่างกันคือ คนส่วนหนึ่งต้องการละกิเลสมุ่งสู่ความหลุดพ้นหรือนิพพานซึ่งเป็นส่วนน้อย สำหรับคนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจความหมายอันถูกต้อง และเชื่อไปสนิทว่านิพพานหรือนิพพานมีจริงต้องการเห็นของจริง ต้องการศึกษาศาสนาเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในทางโลกคือ ใช้ประโยชน์ในทางอาชีพ ในการเล่าเรียน และใช้ประโยชน์ในทางหาลาภยศสรรเสริญสุข ทั้งนี้จะต้องปฏิบัติตามหลักธรรมพอกควร ประกอบกับฝึกใช้อำนาจในตนช่วยจึงจะก้าวไปได้เร็ว **การศึกษาศาสนา** จะเห็นการแสดงให้เห็นผลของอำนาจจิตว่ามีความสามารถพิเศษมากมาย และศึกษากันได้จึงเป็นหัวใจสำคัญในการตั้งจิตใจของคนให้มาสนใจศาสนา ดังนั้นทุกศาสนาจึงต้องใช้พลังจิตให้เห็นว่ามีความสามารถพิเศษต่าง ๆ นานาในพระพุทธศาสนา ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า เมื่อมีผู้นับถือพระพุทธศาสนากว้างขวางไปมากแล้ว ก็มีชาวบ้านมาขอให้พระแสดงอำนาจจิตหรือฤทธิ์ให้ดู บ่อยเกินไปจึงทรงห้ามไม่ให้พระแสดงฤทธิ์หรืออำนาจจิตขึ้นสูง ต่อมาภายหลัง พราหมณ์ถือโอกาสว่าทางพุทธศาสนาห้ามแสดงฤทธิ์แล้วก็ยกเป็นข้อเปรียบเทียบว่า ทางศาสนาพุทธนำมาใช้ประโยชน์ทางโลกได้น้อย เพราะใช้พลังจิตหรือฤทธิ์ได้น้อย ไม่เชื่อก็ตองมาแสดงแข่งกันดู ในที่สุดพระพุทธเจ้าก็ต้องทรงแสดงฤทธิ์แข่งจนเห็นจริงจึงว่า ทางพุทธศาสนาใช้ประโยชน์

ของพลังจิตได้ดีกว่า

เหตุผลที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ ทั้งในทางราชการในพระ  
ราชวังหรือในวัด ในบ้านๆ ก็มีการทำบุญหรือสวดมนต์กันทุก  
วัน วันหนึ่งหลายหมื่นแห่ง ในการสวดมนต์ก็มีบทชุมนุมเทวดา  
เป็นทพาทู ซึ่งกล่าวถึงชัยชนะของพระพุทธเจ้าในการแสดงฤทธิ์  
ถึง ๘ ครั้ง และยังมีบทอื่น ๆ อีกที่เกี่ยวกับการใช้ฤทธิ์หรือใช้  
พลังจิตอีกมาก เช่นในเจ็ดตำนานซึ่งใช้สวดในพิธีต่าง ๆ มีวิธี  
แก้ไขกล่าวไว้ในบทโพชฌงคปริต คาถาให้คลอดลูกง่ายมีในบท  
กมลิมาลปริต คาถาเสกขมิ้นในบทสัถกัถวาและบทสัพพาสี คาถา  
ไล่ผีมีในบทรัตนสูตร คาถากันผีหลอกมีในบท กรณียเมตตสูตร  
คาถากันงูและสัตว์เลื้อยคลานได้แก่บท จันทรปริต คาถาแก้ลัว  
คาถามีในบทโมรปริต คาถาปลุกใจให้หายจากความหวาดสะดุ้ง  
และความกลัวมีในบท ธัคคสูตร คาถากันยักษ์ และอมนุษย์ทั้ง  
หลายอยู่ในบทอาฏานาฏิยปริต คาถาแก้ความอัปมงคลหรือ  
เคราะห์ร้ายอยู่ในบทอภัยปริต ดังนี้ เป็นต้น (ดูคำแปลได้ที่หนังสือ  
สวดมนต์แปล) เมื่อคนในปัจจุบันศึกษาศาสนามากขึ้น รู้ความ  
หมายรู้คำแปลก็ย่อมเกิดความสงสัยว่าไม่จริง กลายเป็นพระสวด  
มนต์หรือกล่าวโกหกอยู่เรื่อย ความเชื่อถือความเลื่อมใสก็ลดลง  
จนกลายเป็นศาสนาต่าง ๆ เอาเรื่องไม่จริงมาสอนมาสวดกัน  
หรือหลอกให้เชื่อ

ฉะนั้นในสมัยนี้จึงจำเป็นต้องมีการใช้อำนาจจิต ใช้ฤทธิ์ให้คนเห็นจริงเห็นดังตามคำสอนในศาสนา มิฉะนั้นจะมีคนเชื่อแต่ปากใจจริงไม่เชื่อ เพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกทีที่ไม่อยากทำความดีเพราะไม่เชื่อผลแห่งกรรม

ที่ว่าอาจารย์หลายท่านกำหนดว่าการใช้อำนาจจิตเป็นอุปสรรคสำคัญในการละกิเลส นั้น ก็ระลึกปรัชญาความจริงให้ดี ทุกสิ่งทุกอย่างก็มีทั้งคุณทั้งโทษ ถ้ารู้จักนำเอาคุณมาใช้ป้องกันโทษไว้ก็ย่อมเกิดผลดีทั้งนั้น แม้แต่อาหารถ้ากินมากเกินไปก็ให้โทษ การละกิเลสก็มีหนทางจะได้หมดสิ้นอยู่ ๒ ทางคือ ปัญญาวิมุตติ ละกิเลสได้หมดด้วยอาศัยปัญญาเป็นหลักใหญ่ คือ ฝึกหนักไปทางวิปัสสนา มีสมณะควบคุมพอกควรซึ่งจะรู้วิธีใช้พลังจิตคือแสดงฤทธิ์ไม่มาก หรือแสดงอภินิหารได้ไม่มาก ส่วนอีกทางหนึ่งเรียกว่า เจโตวิมุตติ ละกิเลสได้สิ้นด้วยการอาศัยสมาธิเป็นหลักใหญ่ คือ ฝึกหนักไปทางสมณะมีวิปัสสนาควบคุมด้วยพอกควร แล้วจึงหันไปเดินทางวิปัสสนาเป็นหลักภายหลังวิธีนี้ทำให้จิตเป็นสมาธิสูงขึ้นโดยลำดับ และสามารถใช้พลังจิตไปตามลำดับจนถึงขั้นสูง คือแสดงฤทธิ์หรืออภินิหารได้มาก, ในสมัยพุทธกาลและสมัยต่อมา ก็มีผู้สำเร็จทางปัญญาวิมุตติและเจโตวิมุตติด้วยกันทั้ง ๒ อย่างและจะลงความเห็นว่าเป็นวิธีใดดีกว่าวิธีใดก็ไม่ถูก ไม่มีหลักเกณฑ์ ไม่ตรงความจริงถ้าหวังจะใช้พลังจิตให้เกิดประโยชน์ ในทางโลก

และทางธรรมด้วย ก็ควรฝึกวิธีอาศัยสมาธิเป็นหลักใหญ่เสียก่อน

ถาม : ตามหลักในอภิธรรมว่า เมื่อคนตายไปแล้ววิญญาณ  
จริงต้องจุติ หรือไปเกิดไปรับกรรมทันที จะว่าบางทีวิญญาณจริงจะ  
อยู่ชั่วคราว หรืออาจจะมาเข้าทรงได้จะไม่ผิดหรือ ?

ตอบ : เมื่อคนตายแล้ววิญญาณจริงจะวนเวียนอยู่ชั่วคราว  
หรือไปเข้าทรงได้นั้นได้กล่าวแล้วว่า มีน้อยโอกาสเต็มที่ แต่ก็ไม่ได้  
(ที่ว่าจริงก็จริง ที่ว่าไม่จริงก็จริง.....) ตัวอย่างเช่น คนตายโดย  
กะทันหัน ตายโหง หรือตายโดยยังไม่หมดอายุเป็นต้น บางคน  
ตายไป ๓ วันบ้าง ๒ วันบ้างแล้วฟื้นขึ้นมาได้ จะว่าวิญญาณจริง  
ไม่วนเวียนอยู่จะว่าวิญญาณจริงเมื่อตายแล้วต้องไปเกิด ทันทีจะ  
ถูกหรือ ? ความหมายของคำว่า ตาย หรือ คนตาย ก็มีตาย  
เพราะหมดบุญ ตายทุกขณะจิต ตายเพราะมีกรรมมาตัด และตาย  
เพราะหมดอายุ เรื่องวิญญาณของคนที่ตายแล้วจะมาได้หรือไม่  
รับส่วนบุญได้หรือไม่ ก็จงพิจารณาความหมาย และความเป็นไป  
เกี่ยวกับวิญญาณ, ความตาย, การเกิดการดับและบุญกุศลให้รอบ  
คอบถี่ถ้วน พิจารณาแล้วลงมือปฏิบัติ เมื่อสงสัยก็ถามท่านผู้รู้  
ไม่ใช่คิดเอาเองตามอารมณ์แบบโลก ๆ ดังนี้ ก็คงจะหมดปัญหา  
หรือหมดข้อโต้แย้งเพราะเกิดความรู้ทะลุแทงตลอด เอาเวลาไป  
ทำสิ่งที่จะเกิดประโยชน์จะดีกว่า ผู้เขียนรับพิสูจน์ให้แจ่มแจ้งอยู่  
แล้ว

ข้อควรจดจำให้คึกคือทุกอย่างทุกสิ่งไม่เที่ยงไม่ตายตัว อย่าไปยึดมั่นยึดติดว่าอย่างนี้ถูกอย่างอื่นไม่ใช่ไม่ถูกจะขัดหลักอนิจจัง จะว่าตายแล้วไปเกิดทันทีก็ถูกไม่เกิดทันทีก็ถูก แล้วแต่เหตุปัจจัย วิญญาณจะไปเข้าทรงได้หรือไม่ได้ก็แล้วแต่เหตุปัจจัย

### ลักษณะพ่อค้าที่จะทำมาค้าขึ้น

(หลักการที่จะช่วยให้การค้าเจริญก้าวหน้า)

๑. มีตาดี รู้ว่าสิ่งนี้จะต้องซื้อด้วยวิธีใด ขายด้วยวิธีใด จะมีกำไรอย่างไร ของนี้แท้หรือเทียม ฯลฯ
๒. เชี่ยวชาญการค้า เข้าใจทั้งซื้อสินค้าเข้า และวิธีจำหน่าย สินค้าออก รู้จังหวะในการซื้อการขาย
๓. พรั่งพร้อมด้วยที่พึ่ง รู้จักผูกมิตรคบมิตร ทำความคุ้นเคย กับผู้มีทรัพย์ซึ่งจะช่วยให้ทุนรอนได้ คบผู้มีปัญญาทางโลกทางธรรม รวมทั้งผู้ที่ใช้อำนาจจิตได้ดี ซึ่งจะช่วย แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้

## ข้าราชการที่จะมีความก้าวหน้าต้อง

๑. มีปัญญา
๒. สมบูรณ์ด้วยความรู้
๓. ฉลาดในวิธีจัดงานต่าง ๆ
๔. รู้จักที่ควร และไม่ควร
๕. รู้จักบุคคลสมัย หรือรู้จักอักษรสมัย

(จากขุททกนิกายชาดก มหานิบาต หน้า ๓๓๕)

ปัญญาในที่นี้หมายถึงปัญญาทางโลกและทางธรรม ส่วนความรู้ก็ต้องมีความรู้ดีในหน้าที่การงานของตน และหน้าที่อื่นประกอบด้วย รู้จักบุคคลสมัยรู้ว่ายุคนี้สมัยนี้คนทั่วไป และคนที่ตนเกี่ยวข้องเขานิยมส่งเสริมคนชนิดใด นิยมการปฏิบัติอย่างไร การรู้อักษรสมัยก็คือรู้เขียนรู้พูดภาษาต่าง ๆ ที่นิยมในสมัยตน และที่ต้องใช้ต้องเกี่ยวข้อง



## บทที่ ๕

วิธีสอนสมาธิวิปัสสนาและการใช้อำนาจจิตให้ได้ผลเร็ว

การสอนในเรื่องสมาธิวิปัสสนาและการใช้อำนาจจิตให้ได้ผลดี และได้ผลเร็ว นั้นไม่จำเป็นต้องรู้รายละเอียดให้มากมายจนเกินไป แต่ควรยึดหลักสั้น ๆ ไว้บ้างกล่าวคือจะทำอะไรให้สำเร็จ ก็คิดถึง **ธรรมะที่จะช่วยให้สำเร็จสมประสงค์** ได้แก่ อิทธิบาท ๔ ความพอใจรักใคร่, ความหมั่นเพียร, ความสนใจฝึกฝน และความไตร่ตรองพิจารณา ทั้ง ๔ ประการนี้ให้ยัดข้อที่ ๑ คือความพอใจรักใคร่ เพียงข้อเดียวก่อนโดยคิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นแก่ส่วนรวม ผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นส่วนตัวในการฝึกสมาธิวิปัสสนาจนพอใจที่จะฝึกแน่ ๆ และต้องเชื่อมั่นว่าจะฝึกได้ และลงมือทำอย่างจริงจังการป้องกันอุปสรรคหรือเรื่องที่จะขัดขวางความสำเร็จของคนก็ยึดถือหลักการแก้และป้องกันนิรณ ๕ เครื่องกีดกันไม่ให้สำเร็จ ๕ อย่าง คือ กามฉันทะ, พยาบาท, ความหตู่, ความฟุ้งซ่าน และความสงสัยไม่มั่นใจ ในขั้นต้นก็ยึดถือเพียงข้อเดียวคือความสงสัยไม่มั่นใจว่าถูกหรือผิด เพียงพอหรือไม่ ใช้ได้หรือยัง

ตัวอย่างที่สำคัญยิ่งในการฝึกสมาธิก็คือ ความสงสัยไม่แน่ใจว่าทำถูกหรือไม่เป็นเครื่องขัดขวางกีดกันความสำเร็จกีดกันไม่ให้พยายามทำอย่างจริงจัง ซึ่งครูผู้สอนส่วนมากจะลืมแก้ข้อนี้หรือทั้งครูและศิษย์ก็ไม่ได้รู้ว่ามีความสงสัยไม่มั่นใจตัวอย่างที่มีอยู่ทั่ว ๆ ไปคือ การฝึกให้หายใจเข้าว่า “พุท” หายใจออกว่า “โธ” หรือให้ภาวนาอย่างอื่น แต่ครูไม่เคยเข้าไปตรวจสอบเป็นรายบุคคลว่า การหายใจนั้นถูกหรือผิด ถ้าผิดผิดตรงไหน ต้องแก้ไขให้ถูกให้รู้สึกสบายปลอดโปร่ง ผู้รับการสอนจึงจะหมดความสงสัยและมีความมั่นใจว่าทำถูกแน่ได้ผลแน่ และจะเกิดการชอบใจที่จะฝึกเพราะทำให้สบายปลอดโปร่งดี

การหายใจที่ถูกต้องนั้นก็จะต้อง ทำให้สบายปลอดโปร่งเป็นหลัก ลักษณะการหายใจที่ถูกคือ เบา-ยาว-สม่ำเสมอ และต่อเนื่องกันไป หายใจออกก็สุดหยุดได้นิดหนึ่ง หายใจเข้าสุดก็หยุดได้นิดหนึ่ง ความยาวของลมหายใจเข้าและลมหายใจออกมีความยาวเท่า ๆ กัน หรือต่างกันไม่มาก ที่ตรวจพบส่วนมากฝึกมานานไม่ได้ผลเป็นด้วยผิดตอนหายใจออก พอหายใจออกมาหน่อยหนึ่งก็มีการหยุดชะงักนิดหนึ่งนิดเดียวจึงไม่รู้ตัวว่า ลมออกหยุดชะงักไม่ต่อเนื่องเป็นสายออกไป

ครูผู้สอนจะต้องตรวจตราอย่างใกล้ชิด ให้รู้ว่าการหายใจนั้นถูกหรือผิดตรงไหน แล้วแก้ไขให้ถูกเพื่อให้เกิดความมั่นใจเชื่อมั่นว่า

ทำถูกจึงจะมีกำลังใจฝึกต่อ ๆ ไป ครูผู้สอนที่ใกล้ชิดที่สุดก็คือตัวเราเองตัวผู้ฝึกเอง สังเกตดูว่าหายใจแบบไหนสบายที่สุดและถูกต้อง การตรวจว่าหายใจสม่ำเสมอไม่หยุดชะงักก็ให้ดูเงาที่คอเสื้อหรือที่ท้องที่หน้าอก ขณะหายใจเข้าออกจะมีการกระพือมีเงาเคลื่อนไหว ถ้าการเคลื่อนไหวของเงาเสื้อสม่ำเสมอไม่มีการหยุดชะงักก็ถูก อนึ่งการหายใจเข้าและออกนั้นจะมีความยาวเท่า ๆ กันหรือต่างกันไม่มากหายใจเข้าสุดก็หยุดได้นิดหนึ่ง หายใจออกสุดก็หยุดได้นิดหนึ่ง หยุดนานจะทำให้เกิดความไม่สบายคืออึดอัด ไม่ปลอดโปร่งมีนิมิตเป็นต้นที่ว่า หยุดนิดหนึ่งแค่นี้ไหนจะพอดี ลมไม่หยุดชะงักออกเข้าต่อเนื่อง ลมหายใจเข้าและออกเท่า ๆ กัน ต่างกันไม่มาก นี่แหละเป็นหลักสำคัญที่ครูผู้สอนจะต้องตรวจและแก้ไข โดย ยึดถือความสบายความปลอดโปร่ง ของผู้รับการฝึกเป็นสำคัญ ซึ่งจะมีความแตกต่างกันไปบ้างไม่เหมือนกันทุกคน การคุมลมหายใจสม่ำเสมอไม่หยุดชะงักถ้าดูด้วยตนเองก็ใช้กระจกดูการเคลื่อนไหวของเงาเสื้อหรือการไหวตัวของท้อง คอ หน้าอกเป็นต้น เงาเสื้อจะดูง่ายกว่า การเข้าใจในเรื่องบุญบารมี ก็เป็นเรื่องสำคัญที่จะส่งเสริมให้มีกำลังใจในการฝึก ซึ่งจะได้กล่าวในลำดับต่อไป

วิธีสอนการใช้อำนาจจิต (พลังจิต, อำนาจคุณพระ) จะให้  
ได้ผลเร็วก็ควรทำความเข้าใจ วิธีรวมอำนาจจิต, วิธีส่งอำนาจจิต

ออกไป และวิธีตรวจสอบว่าอำนาจเพียงพอแล้วหรือยังที่จะให้  
เกิดผลอย่างที่เราปรารถนา ตามที่ผู้เขียนเคยสอนศิษย์มากว่า  
๒๕ ปี ปรากฏว่าผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิเลยก็สามารถฝึกให้ใช้อำนาจ  
จิตขั้นต้นได้ทุกคน โดยใช้เวลาไม่มากนักประมาณ ๒ ชั่วโมงต่อ  
หนึ่งวิชา เช่นวิชาทำให้กองกระพันทดลองแทงไม่เข้า, วิชาทำน้ำมัน  
เดือดให้หมดพิษคนอื่นก็เอามือล้วงลงไปหรือตักกินได้ขณะน้ำมัน  
กำลังเดือด ใช้ดับพิษไฟ ดับพิษไข้ได้ด้วยการภาวนา สามารถจับ  
หรือกอบเหล็กที่เผาไฟจนแดงได้ สะกดจิตได้ รักษาโรคต่าง ๆ  
ได้หรือ ทำจิตให้สบายปลอดโปร่งได้ ใช้อำนาจจิตช่วยความจำ  
และช่วยให้ทำงานได้ผลดีดังนี้ เป็นต้น ส่วนการใช้อำนาจจิตขั้น  
กลางและขั้นสูง ซึ่งใช้ได้แปลกพิสดารนั้นต้องใช้เวลาศึกษานาน  
ตามขั้นของสมาธิที่จะฝึกได้

ครูผู้สอนควรระลึกไว้ว่า “นानาจิตตัง” จิตใจคนย่อมแตก  
ต่างกัน มีความเชื่อ ความชอบไม่เหมือนกัน บางคนชอบทางมี  
อำนาจมีการใช้อำนาจจิตได้แปลก ๆ บางคนเพียงอยากรู้ว่าทำได้  
จริงหรือเปล่าไม่อยากจะลองไม่อยากจะใช้อำนาจจิต อยากอยู่สบาย ๆ  
ทำใจให้สบาย ในสมัยพระพุทธกาล พระภิกษุก็ย่อมมีความมุ่ง  
หมายเหมือนกันว่าจะชำระจิตให้สะอาดปราศจากกิเลสเพื่อให้ถึง  
ความสุขสุดยอด แต่ความโน้มเอียงปลีกย่อยก็มีต่างกัน ดังปรากฏ  
ในพระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ หน้า ๒๔๖ จังคมสูตรมีข้อความว่า  
พระพุทธองค์ทรงชี้ให้ภิกษุทั้งหลายดูพระที่กำลังเดินจงกรมอยู่

หลายกลุ่มห่างกัน พระที่ชอบการใช้อำนาจจิตใช้ฤทธิ์ก็เดินจงกรมอยู่ในกลุ่มพระโมคคัลลา พระที่ชอบทางปัญญาแต่ก้นานก็อยู่ในกลุ่มพระสารีบุตร พระที่ชอบมีตาทิพย์ก็ฝึกอยู่ในกลุ่มพระอนูรุธ แต่การลงโบสถ์การฟังธรรมก็ไปรวมกันดังนี้เป็นต้น

ผู้ไม่ชอบทดลองฟันแทง ก็ไม่ควรฝืนให้เขาทดลองจะเกิดโทษซึ่งมีตัวอย่างมาแล้วมาก ควรฝึกเสกปูนเสกใบพลูให้เปลี่ยนรสได้ก็พอ แสดงถึงระดับทดลองแทงได้เขาไม่ทดลองแทงตัวเองจะให้เขาเสกให้ผู้อื่นทดลองก็ได้ ต่อไปก็สอนให้ส่งอำนาจจิตออกภายนอกไปทำให้น้ำมันเดือดหมดพิษเอามือล้วงได้ก่อนจะเอามือล้วงก็เอานิ้วไปจ่อใกล้น้ำมันเดือดดูถ้าไม่ร้อนก็จุ่มคูเล็กน้อย เพื่อให้หมดความสงสัยและมั่นใจว่าทำได้จริงจึงดักกินต่อไปก็ฝึกส่งอำนาจจิตไปใส่โซ่เหล็กที่เผาไฟจนแดงเพื่อดับพิษและตรวจสอบด้วยการเอาใบพลูวางบนโซ่แดง ถ้าใบพลูไหม้เพียงเที่ยวไปไหม้เป็นรูใหญ่ก็จับเหล็กหรือกอบเหล็กคูได้ คนเรียนไม่ยากทดลองก็ให้คนอื่นทดลองแทน

เมื่อส่งอำนาจจิตออกไปได้สำเร็จดังกล่าวและทดลองทำซ้ำว่าอำนาจจิตตนเองมีจริงใช้ประโยชน์ได้จริงไม่สงสัย ต่อไปจึงสอนการรักษาโรคด้วยอำนาจจิต, การสะกดจิต, การใช้อำนาจจิตในการเรียนช่วยความจำหรือช่วยให้การทำงานทำอาชีพได้ผลดีดังที่กล่าวมานี้เป็นวิธีสอนที่ได้ผลเร็วซึ่งได้ค้นคว้าทดลองมากกว่า ๒๕ ปี ผู้ไม่ชอบใช้อำนาจจิตเสียเลยก็สอนการฝึกสมาธิ

วิปัสสนาและการใช้ประโยชน์ของสมาธิแบบง่าย ๆ โดยไม่ต้องฝึกใช้อานาจิตก็ได้ เช่นใช้ในการควบคุมจิตให้สบายลดความโกรธง่าย ความกลัว ความกังวล หน่าย ลดความเศร้า โศกเสียใจได้ ดังนี้ เป็นต้น

ผู้ที่ไม่ชอบการใช้อานาจิตไม่ชอบใช้ฤทธิ์เมื่อฝึกสมาธิวิปัสสนาได้สูงขึ้นก็รู้วิธีใช้อานาจิตหรือฤทธิ์ได้เองเพราะเกิดปัญญาจากการฝึก บางทีได้รับแนะนำเล็กน้อยก็ทำได้อย่างพิสดาร

พระสารีบุตรแม้ไม่ชอบใช้ฤทธิ์ชอบทางปัญญาก็ใช้อานาจิตใช้ฤทธิ์เป็นซึ่งมีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก แม้ในการสอนกรรมะการสั่งสอนคนแก่นิสัยคนก็ปรากฏว่าพระสารีบุตรนิยมใช้เทศนาปาฏิหาริย์ คือใช้อานาจิตหรือฤทธิ์ท่ายใจคนได้กำหนดใจคนได้ว่าเขาชอบอะไรติดยึดอะไรเวลานี้เขากำลังคิดอะไร ประกอบกับการสอนให้ตรงใจดำ ดังใจความพระไตรปิฎกว่า พระสารีบุตร นิยมการใช้อาเทศนาปาฏิหาริย์เจ็ดด้วยอนุศาสนีปาฏิหาริย์ คือใช้อานาจิตสอนให้รู้แจ้งเห็นจริงสอนให้เห็นดีเห็นชอบตามยอมทำตามทีสอน ส่วนพระโมคคัลลานิยมใช้อิทธิปาฏิหาริย์ (การแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ) เจ็ดด้วยอนุศาสนีปาฏิหาริย์ (การสอนให้รู้แจ้งเห็นจริง และเห็นดีเห็นชอบยอมทำตามทีสอน)



มีคนเป็นจำนวนมากยังเข้าใจว่าการฝึกสมาธิหรือวิปัสสนาเป็นเรื่องของนักบวชหรือพระไม่ใช่เรื่องของคนทั่ว ๆ ไปจะฝึก ถึงฝึกก็ไม่ได้ผลอะไร เพราะไม่มีเวลา มัวยุ่งอยู่กับการทำมาหากิน จะเอาเวลาไหนไปฝึก นี่ก็เป็นความเห็นของคนในระดับหนึ่งหรือประเภทหนึ่งยังมีบุคคลอีกระดับหนึ่งหรือประเภทหนึ่งอยากจะทดลองฝึกสมาธิวิปัสสนาว่าจะได้ดีไหม ฟังเขาพูดกันบ้าง อ่านหนังสือพบบ้าง คงจะมีผลดีมีประโยชน์ตามที่รู้มาทดลองฝึกดูบ้าง ฝึกไปบ้างหยุดบ้าง เพราะเป็นเพียงอยากลองก็ไม่เห็นจะได้ผลอะไร ? ยังมีอีกจำนวนมากที่เชื่อว่าการฝึกสมาธิวิปัสสนาจะต้องถือศีลให้ครบถ้วนและต้องสำรวมมาก ทำให้ขาดการสังกมหมดสนุกไม่ได้เที่ยวหรือกินเหล้า ความจริงสมาธิขั้นต้นเคยทำอย่างไรก็ทำตามเคยได้ บุคคลบางประเภทเป็นผู้ทำอะไรทำจริงไม่ทอดอຍเห็นว่าฝึกสมาธิวิปัสสนามีผลดีมีประโยชน์ก็ตั้งหน้าตั้งตาฝึกจริงตั้งแต่ขาดครูที่ดีบ้างปฏิบัติถูกบ้างผิดบ้างก็ยอมไม่ได้ผลดีตามที่คาดคิดก็เกิดความเห็นที่ผิดว่า บุญเก่าบารมีเก่า ของตนไม่พอ มีบุญบารมีน้อยฝึกไปชนิดเอาจริงเอาจังแก่ไหนก็ไม่ได้ผล ที่แท้เป็นเพราะตนทำไม่ถูก

จึงขอทำความเข้าใจว่า “บุญ” ก็คือความดีหรือกุศลอันเกิดจากการประพฤติปฏิบัติในทางกายทางวาจาทางใจส่วน “บารมี” ก็คือบุญที่สะสมไว้ (ดูคำแปลในพจนานุกรม) ทำความดี (บุญ).



ไว้หลายครั้งก็เป็นบารมี ในทางพระพุทธศาสนาคำว่า วันก่อน, ชาติก่อน มีความหมายหรือคำแปลว่า ล่วงมาแล้วผ่านมาแล้ว หรือแปลว่า อดีต ชั่วโมงก่อนหรือวันก่อนเดือนก่อนหรือชาติก่อน ก็หมายถึงที่ผ่านมาแล้วชาติก่อนก็มีความหมายถึงชั่วโมงก่อน หรือชาติที่เกิดขึ้นมาแล้วก็เพราะคนเรามีจิตเป็นใหญ่เป็นประธาน จิตเปลี่ยนแปลงได้เร็วกว่าร่างกายมาก ในชั่วโมงนี้เป็นคนดีใจ เขือกเย็นใจบุญ แต่ชั่วโมงต่อไปอาจมีเรื่องกระทบใจให้โกรธแค้น มากถึงกับฆ่าคนได้อย่างทารุณ ชั่วโมงนี้จึงกลับกลายเป็นคนใจ ร้ายเหี้ยมโหดทารุณก็คือกลับชาติเกิดเป็นคนละชาติกับที่เป็นคนดี ใจบุญในชั่วโมงก่อน

**เพื่อการศึกษาศึกษา**

การที่กลับมาเป็นคนนี้ก็นับว่ามีบุญบารมีอยู่แล้วจึงเกิดเป็น คนไม่เกิดเป็นสัตว์ ถ้าเราคิดหว่านบุญบารมีของเรามีแต่มีไม่พอ เมื่อสงสัยว่ามีไม่พอก็ต้องทำเพิ่มเติมให้พอ จึงจะเรียกว่าเป็นผู้ ไม่ประมาทเป็นคนดีคนขยันเปรียบเหมือนเราจะซื้อวิทยุราคา ๒ พันบาท แต่มีเงินอยู่เพียง ๑ พันบาท ก็ต้องมีเงินไม่พอ ก็ต้องขวน ขวายหาเงินเก็บหอมรอมริบไว้ให้พอก็จะซื้อได้ การฝึกสมาธิ วิปัสสนาก็เช่นเดียวกันถ้าคิดว่าบุญบารมีของตนไม่พอ ก็สะสม ขึ้นอีกให้พอ จะมีผู้บอกว่าชาติก่อนบุญบารมีเราไม่พอฝึกไม่ได้ ผลดังนี้ก็พลอยเชื่อเขาที่ถ้อยคำไม่อยากฝึกอย่างนี้ไม่ถูก เราควร พิจารณาว่าผู้ที่บอกว่าบุญชาติก่อนเราไม่พอนั้นเขารู้ได้อย่างไร? เขาสามารถระลึกชาติก่อนของเขาได้แล้วหรือ? เมื่อเขาระลึกชาติ

ของเขาไม่ได้ เหตุไฉนจะระลึกชาติก่อนของเราได้ ได้กล่าวแล้ว  
ว่า “ชาติก่อน” ก็คือเวลาที่ล่วงเลยมาแล้ววันก่อนเดือนก่อนก็เป็น  
ชาติก่อน การฝึกสมาธิวิปัสสนาก็คือ การภาวนา ซึ่งเป็นบุญที่  
พระพุทธเจ้ายกย่องว่า ประเสริฐกว่าบุญอย่างอื่น เพราะการ  
ภาวนาเป็นปฏิบัติบูชา เราคงได้ยินพระท่านสอนบ่อย ๆ ว่าบุญ  
หรือการทำบุญสรุปรวมเป็นหัวข้อใหญ่ ๆ ได้ ๓ ข้อ คือบุญเกิด  
จากการให้ทาน, บุญเกิดจากการรักษาศีล และบุญเกิดจากการ  
เจริญภาวนาพูดสั้น ๆ ว่า “ทาน-ศีล-ภาวนา” ดังนั้นการนั่งสมาธิ  
หรือการควบคุมจิตให้สงบในอิริยาบถใดก็ตามหรือ การพิจารณา  
กายของเราในทางวิปัสสนา ก็ล้วนแต่จัดเป็น การภาวนา เป็นการ  
ทำบุญกุศลเป็นการสะสมบุญให้มากขึ้นจะได้พอหรือคู่ควรที่จะ  
เกิดสมาธิขั้นสูงขึ้นไปหรือเกิดญาณ (ความรู้-ปัญญา) ที่สูงชัน  
ไปได้

การที่คิดเอาเองว่าตนไม่มีบุญบารมีพอ ฝึกสมาธิไปก็ไม่ได้  
ผล หรือคนที่บอกเราว่าเรามีบุญบารมีไม่พอ ฝึกไปก็ไม่ได้ผลนั้นก็  
ล้วนเป็นความคิดความเห็นที่ผิดเป็นการสอนการบอกที่ผิด เป็น  
บาปไม่ใช่ธรรมะ เพราะไม่ได้เป็นไปเพื่อความดีเพื่อความขยันหมั่น  
เพียร ไม่ได้เป็นไปเพื่อละชั่ว แต่เป็นความเห็นที่ทำให้ทอดอหย  
ทำให้เกียจคร้านทำให้ละเว้นทำความดีจึงเป็นความเห็นที่ผิดจาก  
ทำนองคลองธรรม

หนึ่งในเรื่องสร้างบุญทำบุญกุศลก็มักจะจำกัดอยู่เพียง ๓ อย่างคือ ทาน-ศีล-ภาวนา เพราะได้ยินได้ฟังบ่อย ๆ จนคิดว่า บุญหรือวิธีทำบุญมีเพียง ๓ อย่าง ความจริงแล้วธรรมะอย่างเดียว พระพุทธเจ้าสอนไว้หลายระดับหลายชั้นหลายสำนวนสำหรับเรื่อง บุญวิธีสร้างบุญบารมีกล่าวว่ามี ๓ คือ ทาน-ศีล-ภาวนา ก็จริง แต่เมื่อแยกให้ละเอียดขึ้น ก็มีถึง ๑๐ อย่าง แยกมากกว่า ๑๐ ก็มี เรียกว่าอาการที่ทำบุญสร้างบุญ หรือสร้างบุญบารมีคือ "บุญกิริยาวัตถุ ๑๐" ได้แก่

(๑) "ทาน" การให้การสละการบริจาค ซึ่งมีหลายอย่างคือ วัตถุทาน (การให้วัตถุสิ่งของ, เงิน, อาหาร, เครื่องนุ่งห่ม ที่ดิน ฯลฯ)

ธรรมทาน การสั่งสอนให้ประพฤติดี, การแสดงธรรมการ ตักเตือนให้ละชั่ว เป็นต้น (ในพระไตรปิฎกไม่มีวิทยาทานเพราะถือว่าเป็นธรรมทาน)

วิทยาทาน การสอนวิชาความรู้ต่าง ๆ ในทางโลก และทาง ธรรม

อภัยทาน การให้อภัยการไม่ถือโกรธไม่อาฆาตไม่คิดร้าย อภัยทานนับว่าประเสริฐกว่าทานอื่นเป็นการขัดเกลากจิตใจ ให้สงบสุข (การถือโกรธการปองร้ายหรือพยาบาทเป็นเครื่องปิด กั้นความสำเร็จที่ดีทั้งปวงและเป็นอุปสรรคในการจะฝึกจิตฝึก สมาธิวิปัสสนา ท่านเรียกว่า นิ वर्ณ ซึ่งมี ๕ อย่าง)

(๒) ศีล คือ ความสำรวมกายวาจาให้เรียบร้อยให้ตั้งงามขึ้น  
ละเอียดยศ ศีลหมายถึงความสำรวมกายวาจาและใจ เช่นศีล ๕  
ศีล ๘, ศีล ๑๐, ศีล ๒๒๗ เป็นต้น

(๓) ภาวนา ได้แก่การฝึกสมาธิวิปัสสนา หรือการควบคุม  
จิตใจให้มั่นคงเป็นปกติให้สงบสุข

(๔) การถ่อมตน เป็นผู้อ่อนน้อม เคารพกราบไหว้ ไม่ถือ  
ตัวว่ามีอายุมีอำนาจหน้าที่

(๕) หมั่นทำกิจที่ชอบที่ดีสิ่งใดดีมีประโยชน์ก็หมั่นทำ เช่น  
การทำงานที่สุจริต การเล่าเรียน การศึกษาทางศาสนา ฯลฯ

(๖) ให้อภัยบุญ ได้แก่การตั้งจิตแผ่ส่วนกุศลให้มนุษย์หรือ  
สัตว์

(๗) การอนุโมทนาส่วนบุญ คือยินดีที่เห็นเขาทำบุญ ทำ  
ความดี ยินดี (สาธุ) ที่เขาแผ่ส่วนกุศลให้

(๘) การฟังธรรม คือฟังคำสั่งสอนในทางศาสนา ฟังคำ  
สอนที่จะช่วยให้เราประพฤติดี ฟังคำตักเตือนหรือฟังพระเทศน์  
 เป็นต้น

(๙) การแสดงธรรม คือการสอนการเตือนผู้อื่นให้ทำดี  
การกล่าวธรรมคำสอนทางศาสนา การเทศน์ เป็นต้น

(๑๐) ทำความเห็นให้ตรง คือละเลิกความเห็นที่ผิด ความ  
เห็นที่มีโทษ พิจารณาให้เกิดความเห็นที่ดีที่ถูกต้อง ในที่สุดคือให้  
มีสัมมาทิฏฐินั่นเอง

จะเห็นได้ว่าถ้ามีความเข้าใจในเรื่องบุญดีแล้ว ไปทำบุญ  
 อย่างเดียวในระยะเวลาเท่ากันอาจได้บุญหลายอย่างแทนที่จะได้  
 บุญอย่างเดียว เช่น เราไปทำบุญตักบาตรที่วัดก็ได้บุญในข้อที่ ๑  
 คือ ทาน เมื่อได้ฟังศีลรับศีลตั้งใจรักษาศีลแม้เป็นระยะเวลาไม่  
 นานก็ได้บุญข้อที่ ๒ คือ ศีล ในขณะที่เดียวกันหรือระหว่างอยู่วัด  
 ควบคุมจิตดูจิตให้สงบเดินลมหายใจให้สม่ำเสมอหรือพิจารณาถึง  
 ความตายที่จะมีแก่ตนหรือภาวนา “พุทโธ” ในยามจิตสงบสบาย  
 เวลานั้นก็ได้บุญข้อที่ ๓ คือ ภาวนา (บุญเกิดจากการภาวนาเกิด  
 จากการพิจารณา) ระหว่างที่อยู่วัดเห็นผู้ใหญ่ผู้มีอายุที่พูดจาอ่อน  
 น้อมถ่อมตนรู้จักไหว้กราบพระหรือผู้ที่ไปร่วมทำบุญก็ได้บุญข้อที่  
 ๔ บุญเกิดจากการอ่อนน้อมถ่อมตน การอยู่ทำบุญก็ช่วยยกอาหาร  
 จัดอาหารล้างเช็ดทำความสะอาดก็ได้บุญข้อที่ ๕ บุญเกิดจากการ  
 ทำกิจที่ชอบที่ดี เมื่อพระให้พรก็อธิษฐานแผ่ส่วนกุศล หรือกรวด  
 น้ำแบ่งบุญให้ผู้มีคุณหรือมนุษย์สัตว์ทั่วไปก็ได้บุญข้อที่ ๖ บุญเกิด  
 จากการให้ส่วนบุญ มีความยินดีหรือปลาบปลื้ม เมื่อเห็นเขาตั้งใจ  
 มาทำบุญกันก็ได้บุญตามข้อที่ ๗ คือบุญเกิดจากการอนุโมทนา  
 ส่วนบุญ ในโอกาสที่ไปทำบุญนั้นได้ฟังคำสนทนาสั่งสอนของพระ  
 หรือมีการได้ฟังเทศน์ด้วย ตั้งใจฟังก็ได้บุญตามข้อที่ ๘ คือบุญ  
 เกิดจากการฟังธรรม ในระหว่างที่ไปทำบุญนั้น ถ้าได้สนทนากัน  
 และเรามีโอกาสพูดถึงธรรม หรือพูดเตือนพูดสอนเด็กที่ทำไม่ดี  
 ไม่ถูกเพื่อให้เขาเข้าใจธรรมะหรือ เพื่อให้เขาประพฤติดี (เช่นได้

กล่าวเตือนว่าหลานจำได้ข่าวว่าหลานเที่ยวกลางคืนบ่อย ๆ ไซ้ไหม ขอให้ยายเถิดหลานการไปบ่อย ๆ เป็นอบายมุขเครื่องทำให้ต่ำลงทำให้เสื่อมไม่เจริญหลานยังจะต้องการความเจริญความก้าวหน้าอีกมาก) ดังนี้ก็ได้บุญในข้อที่ ๙ คือ บุญเกิดจากการแสดงธรรม ในระหว่างที่สนทนากับพระหรือฟังเทศน์นั้นถ้าเกิดตั้งใจฟังเข้าใจลึกซึ้งในธรรมและตัวอย่างที่ยกมากล่าวทำให้เกิดความเชื่อมั่นอย่างจริงจังก้าวกรรมเป็นของของตนทำกรรมอันใดไว้เป็นบุญหรือเป็นบาปก็จะต้องรับผลแห่งกรรมนั้นโดยแน่นอนต่างกันแต่เร็วหรือช้าเท่านั้นเกิดมันใจจริง ๆ ละทิ้งความเห็นความเชื่อเรื่องโชคลาง หรือดวงดีไม่ดีมาเชื่อมั่นทางกรรมคือการกระทำของตนที่ทำมาแล้วในปัจจุบัน และชาติก่อน (วันที่ล่วงเลยมาแล้ว) ดังนี้ก็ได้บุญตามข้อที่ ๑๐ คือ บุญเกิดจากทำความเห็นให้ตรงให้ถูก

จะเห็นได้ว่าไปทำบุญที่วัดเพียงครั้งเดียวอาจได้บุญถึง ๑๐ อย่าง และบุญนั้นทำหลาย ๆ ครั้งก็เป็นการสะสมบุญ คือ เป็นบารมีไปด้วยในตัว คำว่าบุญการทำบุญหรือได้บุญจึงมีความหมายกว้างขวางโดยสรุปก็คือการทำความดีทั้งปวงการละความไม่ดีทั้งปวงและการทำจิตใจให้สงบสุข นั่นแหละบุญ

เราได้เกิดมาเป็นคนก็เป็นผู้มีบุญพร้อมอยู่แล้วมีทั้งกายและใจพร้อมที่จะประพฤติดีประพฤติชอบ พร้อมทั้งจะทำบุญกุศล พร้อมทั้งจะฝึกสมาธิวิปัสสนาให้เกิดผลดียิ่งขึ้นไปได้ ผลที่ดีทั้งปวง

ก็รอต้อนรับทุกคนที่สร้างเหตุทำเหตุที่ถูกต้องดีให้เพียงพอ พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาว่าเป็นบุญเป็นกุศลและเป็นการบูชาที่ดีกว่าประเสริฐกว่าบุญหรือการบูชาอย่างอื่น จึงเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่จะสนใจ และพยายามฝึกเท่าที่เรายทำได้ เพราะผลประโยชน์ที่ได้รับก็มีถึง ๓ ชั้น และยังทำให้เกิดวิชาทางโลกและทางธรรมได้มากมายตั้งแต่ระดับต้นถึงระดับสูงสุดซึ่งได้กล่าวไว้ละเอียดแล้วในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก

พระอาจารย์มั่นภูริทัตตเถระ ก็กล่าวสอนไว้ตอนหนึ่งว่า “....มนุษย์เรามีกายสมบัติ, วชิสมบัติ และมโน (จิต) สมบัติครบทั้ง ๓ อย่างกันแล้ว จะสร้างเอาสมบัติภายนอกคือทรัพย์สินเงินทองก็ได้ จะสร้างสมบัติภายในคือ ธรรมวิเศษตลอดถึงมรรคผลนิพพานก็ได้....ไม่ควรน้อยเนื้อต่ำใจว่าตนมีบุญวาสนาน้อย เมื่อทำบุญกุศลคือ ให้ทาน, รักษาศีล เจริญภาวนา พวกทำน้อยก็ไปสู่สวรรค์พวกขยันและทำจริงพร้อมบุญบารมีหนักหลังประกอบกันก็สามารถเข้าถึงมรรคผลและพระนิพพานได้โดยไม่ต้องสงสัย...”

สวรรค์ก็คือ ความสุขความสบายซึ่งมีได้ในโลกนี้ชีวิตนี้และมีได้ในโลกหน้าซึ่งอาจเป็นเพียงวิญญาณโลก คือจิตวิญญาณที่พรากไปจากร่างกายที่ตายแล้วแต่จิตวิญญาณนั้นยังไม่เกิดเป็น



มนุษย์เป็นสัตว์เพียงแต่เกิดเป็นจิตวิญญาณที่สวมอยู่ในกายชั้นใน หรือกายละเอียดตามธรรมคามองไม่เห็นคล้ายกายที่เราฝันไปแต่ตา ในคือจิตที่เป็นสมาธิดีก็จะมองเห็นได้ ถ้ามีบุญบารมีสูงก็เรียกรูปละเอียดนั้นว่า รูปพรหม (รูปปะพรหม) พรหมชั้นสูงขึ้นไป ไม่อาศัยรูปไม่มีรูปมีแต่จิตวิญญาณที่มีความสุขสบายมีสติรู้เรียก รูปพรหม

ทุกคนย่อมชอบความสุขความสบาย และแสวงหาความสุขความสบายด้วยวิธีต่าง ๆ เช่นหาทรัพย์สินเงินทองเพื่อจะได้ใช้อยู่กินให้สบาย หาเครื่องเล่นที่เพลิดเพลินถูกใจหาที่พักผ่อนหย่อนใจ หาผู้ที่ถูกใจ แสดงความรักในรูปต่าง ๆ แบบต่าง ๆ

พระอาจารย์ฝัน (อาจารย์) เทศน์สอนตอนหนึ่งใจความว่า “เราหลงเพลิดเพลินกับความสุขทางโลกมานานแล้ว ควร息慮หาความสุขทางธรรมดูบ้าง”

เราปล่อยตัวให้หลงไหลไปตามความสุขแบบโลก ๆ นานมาก หลงรสสนุกรสอร่อยจนลืมนึกถึงโทษและทุกข์ที่แอบแฝงอยู่ความจริงความเพลิดเพลินทางโลกนั้นไม่ว่ารูปแบบใดก็ล้วนแต่เจือปนกับความทุกข์อยู่ด้วยกันทั้งนั้น เราจะเล่นฟุตบอล, เล่นหมากรุก, เทียวกลางคืน, มีคู่คิดคู่ครอง, กินอาหารดีเกินไป, นอนมากเกินไป

ไป, เหล่านี้ก็มีความเมื่อย ความเหนื่อยอ่อน การนั่งอย่างเดียวนานเกินควรก็เมื่อยขบ กินอาหารดีเกินไปก็เกิดโรคได้ต่าง ๆ การที่ขมวดกอดนอนมากก็ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมเร็ว กวกร่วงกังวล การคิดอ่านจะเอาชนะ การไม่พอใจที่พ่ายแพ้หรือถูกเอาเปรียบ เหล่านี้ก็ล้วนเป็นทุกข์เป็นโทษที่เจืออยู่กับความสุขความเพลินทางโลก ส่วนความสุขในทางธรรมนั้นซาบซึ้งเกษมสำราญมากกว่าความสุขทางโลก และไม่มีทุกข์เจือปนสมกับพุทธภาษิตว่า "สุขอื่นเสมอด้วยความสงบไม่มี" สมาธิวิปัสสนาเป็นไปเพื่อความสงบความสุข ระวังความโกรธความแค้นเคืองความกตัญญูใจแก่ความขัดข้องได้ทั้งทางโลก และทางธรรม นอกจากนั้นยังเกิดประโยชน์ได้ถึง ๓ ชั้น และทำให้เกิดวิชาชั้นสูงได้หลายประการตามที่กล่าวไว้ในหน้า ๑๖ ถึงหน้า ๒๕ ในเล่มนี้ ยังไม่เป็นการสมควรดอกหรือที่เราจะลงมือฝึกสมาธิเพื่อผลประโยชน์ดังกล่าวสำหรับผู้ไม่มีเวลาเข้าวัด ไม่มีเวลาไปฝึกนั่งสมาธิก็มีวิธีง่ายที่ฝึกได้เองในขณะอาบน้ำ, กินข้าว หรือในเวลาเข้าส้วม ฯลฯ เป็นต้น

### วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนาจากง่ายไปยาก

ขั้นที่ ๑. พระอาจารย์เสาร์ (อาจารย์ของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ) ได้สอนวิธีฝึกสมาธิวิปัสสนาแบบเริ่มต้น หรือ

แบบง่าย ๆ คือ ให้ภาวนาคำว่า “พุทโธ” เท่านั้น และขำบ่อย่า  
ให้ภาวนา “พุทโธ, พุทโธ, พุทโธ” ภาวนา คือว่าในใจให้ต่อ  
เนื่องกันไปมาก ๆ โดยมีสติกำกับให้มันคงแน่นแน่วไม่ให้ผลออกไปคิด  
เรื่องอื่น ๆ เมื่อจิต ผลออกไปคิดเรื่องอื่นก็รีบหวนกลับมาตั้งใจ  
ภาวนา “พุทโธ, พุทโธ....” อีกดังนี้เรื่อย ๆ เมื่อทำมากเข้าก็  
จะเกิดสมาธิที่ดีขึ้นได้ คือ สามารถภาวนา “พุทโธ” ได้ต่อเนื่อง  
โดยไม่มีความคิดแล่นไปเรื่องอื่นใจมันคงแน่นแน่วอยู่กับ “พุทโธ”  
เป็นเวลา ๑ นาทีบ้างแล้วต่อไปก็ยืดเวลาไปได้เป็น ๒ นาที ๕ นาที  
จนมีความชำนาญจิตแน่วแน่นอยู่นานเพียงเรื่องเดียวคือ พุทโธนั่น  
คือจิตเป็นสมาธิที่ดีมาก ครั้งแรกก็ฝึกภาวนาพุทโธ เพียง ๕ นาที  
๑๐ นาที วันละ ๓ ครั้ง แล้วต่อไปก็เพิ่มเวลามากขึ้น จนถึงครั้งละ  
๑ ชั่วโมงวันละ ๓ ครั้ง ต่อไปชำนาญขึ้นก็ภาวนา “พุทโธ” ไป  
เรื่อย ๆ ในโอกาสที่ว่าง ในขณะที่เข้าส้วมขณะอาบน้ำขณะกินข้าว  
ขณะเดินเล่นนั่งเล่น ขณะรดต้นไม้ดายหญ้า ขณะดูบ้าน ขณะนอน  
พัก ฯลฯ ก็ล้วนใช้เวลาอันนั้นภาวนาพุทโธได้ทั้งนั้น จึงไม่น่าจะมี  
ปัญหาว่าไม่มีเวลาฝึกจิต

อนึ่ง เมื่อมีเรื่องราวหรือมีคนทำให้โกรธเคืองมีเรื่องทำให้  
ก่อกวนใจเสียใจ มีเรื่องขบคิดวุ่นวาย ก็พยายามระงับใจข่มใจพร้อม  
กับภาวนาพุทโธเอาใจมาจดจ่ออยู่กับพุทโธ พุทโธ พุทโธ นี่ก็เป็น  
วิธีฝึกสมาธิ และช่วยระงับความโกรธความเสียใจความวุ่นวาย

นั้นได้และควรจะต้องถือว่าเหตุการณ์เหล่านั้นเรื่องราวเหล่านั้นเป็นประโยชน์เป็นแบบฝึกหัดของจริงที่เราจะได้ฝึก และตรวจสอบว่าสมาธิเราดีขึ้นหรือลดลงจิตใจเราเข้มแข็งขึ้นหรือไม่ เรื่องราวอย่างเดียวกันทำให้เราโกรธชุนก็ขึ้นอย่างแรงครั้งหลังที่แก้ด้วยการภาวนาพุทโธ ความโกรธไม่พุ่งขึ้นแรงและระงับความโกรธได้เร็วขึ้นก็เป็นอันแน่ว่าสมาธิเราดีขึ้นแล้วความกลัวความเสียใจความก่อกวนใจเมื่อมีเรื่องมากระทบลดน้อยลงระงับให้บรรเทาบ้าง หรือหายได้เร็วขึ้นก็เชื่อได้ว่าเราฝึกจิตได้ดีขึ้นมากแล้วเป็นการฝึกจิตให้มี “อุเบกขา” วางเฉยเป็นกลางสบาย ๆ

### เพื่อการฝึกสมาธิ

พุทโธ แปลว่า ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน และพุทโธยังเป็นวิธีฝึกจิตที่เรียกว่า “พุทธานุสสติ” ระลึกถึงคุณพระพุทธรูปเจ้าที่ท่านสละราชสมบัติมาเป็นนักบวชไม่มีทรัพย์สมบัติเดินเท้าเปล่าศึกษาค้นคว้าธรรมะ แล้วยังทรงมีเมตตากรุณาเที่ยวสั่งสอนไปในหัวเมืองต่าง ๆ

ขั้นที่ ๒ การสร้างปัญญาไปพร้อม ๆ กับภาวนา พุทโธในขั้นที่ ๑ หรือนั่นคือฝึกวิปัสสนาขั้นง่าย ๆ ควบคู่ไปกับการภาวนาพุทโธซึ่งทำให้จิตสงบให้หยุดคิดเรื่องอื่น วิธีนี้อาศัยการพิจารณานั้นเอง การพิจารณาในขั้นตอนนี้ก็คือการพิจารณาลมหายใจ และการ ปรึบลมหายใจให้สบาย

## การพิจารณาลมหายใจ

การฝึกสมาธิวิปัสสนานั้นก็เพื่อบ่มงาหมายจะให้มีความสุข ความสบาย จิตใจที่สบายปลอดโปร่งจึงเป็นการวัดว่า การฝึกนั้น ถูกต้อง ฉะนั้นจะต้องเอาใจใส่เอาใจจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจพิจารณา ดูว่าลมหายใจนั้นสบายหรือเปล่า แล้วลองจัดหรือปรับลมหายใจ ให้ยาวขึ้นบ้างสั้นลงบ้างหายใจออกยาวขึ้นบ้างสั้นลงบ้าง หายใจ เข้ายาวขึ้นบ้างสั้นลงบ้าง พร้อมกับพิจารณาดูว่าหายใจแบบไหน สบายที่สุด เมื่อได้ลมหายใจที่สบายที่สุดแล้วก็จำการหายใจ ลักษณะนั้นไว้ให้แม่นยำ และหายใจในลักษณะนั้นไว้เสมอต่อเนื่องกันไปนาน ๆ พร้อมกับภาวนา “พุทโธ” ไว้ด้วย ข้อสำคัญ ที่สุดก็คือหายใจในลักษณะที่สบายที่สุดไว้ ส่วนการ ภาวนาพุทโธนั้น ในขั้นนี้จะภาวนาพุทโธไปเรื่อย ๆ แบบสบาย ๆ หรือจะภาวนาคำว่า “พุท” ยาว ๆ ขณะหายใจเข้าและภาวนาคำว่า “โธ” ยาว ๆ ขณะหายใจออกก็ได้ดูว่าอย่างไรสบายก็ทำอย่าง นั้น บางทีลืมภาวนา, ก็หายใจลักษณะที่สบายทำความรู้สึกหรือมี สติรู้ว่าเราหายใจแบบสบาย ๆ อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นเวลา นิ่งเวลาขึ้นเวลาเดิน หรือเวลานอน ขณะเข้าส้วมขณะอาบน้ำ ขณะทำงาน ขณะกินอาหาร ฟังเพลงอ่านหนังสือ ขณะนั่งรถ หรือขณะลงเรือก็ฝึกจิตไปด้วยได้ก็มีสติรู้การหายใจคุมให้หายใจ ลักษณะสบายอย่างเดียวยไปพร้อม ๆ กับการทำงานก็ได้ โอกาสใด

จะเพิ่มการภาวนาไปด้วยก็ได้ก็ภาวนาไปเรื่อย หรือโอกาสใดจะภาวนาไปอย่างเดียว ทำงานหรือทำกิจอย่างอื่นไปด้วยก็ได้ ถ้าเหมาะที่จะภาวนาไปด้วยกำหนดรู้ว่าการหายใจสบายไปด้วยพร้อม ๆ กันก็ทำไปพร้อม ๆ กัน

การฝึกดังกล่าวนี้ทำได้เรื่อย ๆ ไปไม่ว่าเวลาใดทำได้มากยิ่งดีตอนใดผลอดลิมภาวนาก็รีบภาวนาอีกทำความรู้สึกที่ลมหายใจอีกครั้งนี้เรื่อยไป หรือจะทำวันละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๑๐ นาที ก็ได้ทำเพิ่มขึ้นให้มาก จะอยู่ในท่าใดก็ได้ขณะเดินยืนขณะอาบน้ำขณะนอนก็ได้จะทำให้สมาธิดีขึ้น และสุขภาพทางกาย และใจดีขึ้นอย่างแน่นอน ดังนั้นจึงไม่น่าจะมีข้อแก้ตัวว่าไม่มีเวลาฝึก เพราะฝึก ครั้งละ ๑๐ นาที วันละ ๓ ครั้ง ทุกวันไม่นานก็จะเห็นผล

การฝึกดังกล่าวนี้เป็น การฝึกให้มีสติ หรือจะเรียกว่าฝึกให้มี “สติสัมปชัญญะ” ประจำตัวอยู่เรื่อย, ไม่ปล่อยให้จิตเลือนลอยคิดโน่นคิดนี่ เราลองหยุดคิดตามจิตติดสักพักหนึ่งจะเห็นว่าจิตเราชอบคิดเรื่องนี้บ้าง เรื่องนั้นบ้างบางที่ก็ตั้งใจคิดบางที่ก็คิดขึ้นมาโดยที่ไม่ได้ตั้งใจทั้ง ๆ ที่อยากจะลืมคิดเรื่องนั้นมันก็ไม่ยอมลืมการคิดโน่นคิดนี่คิดห่วงกังวลบ้างเรื่อยเปื่อยไปดังนี้ทำให้เสียกำลัง (พลังในกาย) ทำให้อ่อนเพลียมีนสิริระได้ จึงคอยแก้ด้วยการมีสติรู้ลมหายใจแต่ละลมให้สบายรักษาลมที่สบายไว้ภาวนาพุทโธไว้เรื่อย ๆ



ทำให้จิตสบายไม่ฟุ้งซ่านเป็นการเพิ่มพลังภายในทั้ง พลังกายและ พลังจิต นอกจากฝึกให้มีสติแล้วยังทำให้ปัญญาดีขึ้นเพราะพลัง จิตดีขึ้นนั่นเอง ลมหายใจเดินเข้าออกอยู่เสมอก็ช่วยเพิ่มกำลังทาง กาย และจิตที่จดจ่อมีสติรู้เรื่องลมหายใจ และพุทโธอยู่ก็เป็นสมาธิ เบื้องต้น ๆ เป็นการเพิ่มกำลังทางจิต ถ้าเราไม่มีสติคุมปล่อยไปตาม เรื่องการหายใจก็จะเมาหริ่งลมมากไปบ้าง หยุดหายใจลงหน่อยหนึ่ง บ้าง หายใจแรงเกินไปบ้างไม่สม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายไม่ได้รับ อากาศไปหล่อเลี้ยงโดยสม่ำเสมอ

สมัยก่อนพระพุทธศาสนา พวกนักบวชและฤาษีก็ฝึกจิต ได้ผลถึงเหาะได้หายตัวได้ แต่ไม่ได้เรียกไม่ได้พูดว่า ฝึกสมาธิ วิปัสสนา เขาพูดว่า ฝึกการหายใจ มีตำราเรียกว่า ตำราว่าด้วยการหายใจ ผู้ไม่ใช่ นักบวชคนธรรมดาที่ฝึกกันได้มีหลายคนใน ปัจจุบันเข้าใจว่าการฝึกสมาธิวิปัสสนาเป็นเรื่องยากเป็นเรื่องของ นักบวช หรือเป็นเรื่องจะไปนิพพาน ความจริงแล้วการฝึกสมาธิ วิปัสสนา ก็คือการฝึกจิตฝึกควบคุมจิตให้สงบให้มีกำลังให้เกิด ปัญญาละเอียดอ่อนลึกซึ้ง ซึ่งจะใช้ประโยชน์ในทางโลก คือใช้ ประโยชน์ในการเรียน การทำงานใช้ช่วยความจำช่วยรักษาโรค ช่วยให้มีปัญญาดีขึ้น และเพื่อประโยชน์อื่น ๆ อีกมากมาย ส่วน ประโยชน์ ในทางธรรมก็เป็นการช่วยให้มีสุขภาพทางจิตดี ลด ความโกรธ ความพยาบาท ความโลภลดความทะเยอทะยานจน



เกินพอดี ลดความหลงความเพลิดเพลนในสิ่งที่ไม่ดีประโยชน์ หรือสิ่งที่ให้โทษเพิ่มความขยันหมั่นเพียรและความคิด ปัญญาที่ดี ขึ้นดังนี้เป็นต้น

การฝึกจิตให้สงบให้มีกำลังเราจะบังคับจิตฝึกจิตให้สงบให้ หยุดคิดเอาดี ๆ ก็ยากเพราะจิตไม่มีตัวตนที่จะควบคุมผูกมัดไว้ ได้ แต่จิตมีสัมพันธ์กับลมหายใจ ไม่มีลมหายใจจิตก็ออกจาก ร่างกายก็ตายไป ลมหายใจละเอียดอ่อนสบาย ๆ จิตก็สบายสงบ ไปด้วย จึงฝึกควบคุมจิต โดยวิธีควบคุมลมหายใจแทน เมื่อควบคุมลมหายใจได้ถูกต้อง จิตก็สงบ และมีกำลังมากขึ้นตามลำดับ

การฝึกจิตจะง่ายหรือยากอยู่ที่ผลที่เราประสงค์ถ้าเราจะเอา ผลสูงสุด เช่นจะให้ได้ถึงนิพพาน จะให้มีปัญญาดีเลิศจะให้หาย ตัวได้เหาะได้ ดังนี้ก็ยาก แต่จะให้ใช้ประโยชน์เพียงให้มีความ สบายกลุ้มใจที่ระงับได้ดีขึ้นเร็วขึ้นใช้ประโยชน์ในการเรียนการ ทำงานการอาชีพให้ดีกว่าคนธรรมดา หรือดีกว่าที่เราทำได้อยู่เดิม รักษาโรคต่าง ๆ ด้วยพลังจิตก็ได้ เหล่านี้ก็เรียนง่าย ใช้เวลาสั้น ๆ เช่นเดียวกับการหาเงินจะเอาเงินแสนเงินล้าน ก็ทำยากจะเอาเพียง ๑๐ บาท ๑๐๐ บาท ก็ทำได้ไม่ยาก มีเรื่องโกรธ เรื่องเสียใจก็ ภาวนา "พุทโธ" ไว้ปวดเจ็บ หรือกลัวก็ภาวนาไว้

## ขั้นที่ ๓ พิจารณากาย

ในการฝึกสมาธิวิปัสสนา ถ้าไม่ก้าวหน้าดีขึ้น จิตคือร้อนชอบคิดโน้นคิดนี้ หรือเรียกว่าจิตฟุ้งซ่านไม่ยอมสงบได้นาน ก็ต้องใช้การพิจารณาประกอบกับการภาวนาพุทโธ และการรักษาลมสabayไว้ด้วย เมื่อเราปรับแต่งลมสabayได้ชำนาญก็จัดลมหายใจที่สabayได้เร็วหรือจัดลมสabayได้ทันที รักษาลมสabayไว้ให้ต่อเนื่องพร้อมกับภาวนาพุทโธ และพิจารณาร่างกายของเราไปด้วยเพื่อเป็นการผูกพันจิตไม่ให้มีโอกาสดูใจไปต่าง ๆ นานา ช่วยให้จิตสงบสabayลงได้ ร่างกายเรียกตามภาษาธรรมะว่า “รูป” ซึ่งกินความกว้าง รูป หมายถึงทุกสิ่งที่เห็นได้ด้วยตา รูปจึงเป็นเครื่องดึงดูดที่สำคัญที่สุดทำให้จิตหลงไหลชอบใจติดใจที่จิตใจเราคิดไปต่าง ๆ นานานั้นก็คิดไปในเรื่องรูปทั้งนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพิจารณา เรื่องรูปให้แตกฉานแจ่มแจ้งจิตจึงจะสงบเป็นสมาธิขั้นสูงขึ้นได้โดยลำดับ การพิจารณาเรื่อง รูป ก็เริ่มต้นด้วย พิจารณาร่างกายเราก่อน พิจารณาให้เห็นว่าเป็นของไม่งามไม่น่ารักเป็นของไม่เที่ยงก็เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอตลอดเวลาไม่มีการหยุดยั้งวิธีพิจารณาให้ได้ผลดีนั้นมีอยู่หลายวิธี ซึ่งอาจจะใช้วิธีเดียว หรือหลายวิธีประกอบกันก็เลือกให้เหมาะกับจิตของคน วิธีใดได้ผลทำให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่านก็ยึดถือเอาวิธีนั้นมาพิจารณา จะยกตัวอย่างวิธีที่สำคัญซึ่งควรใช้เป็นหลักมากล่าวคือ

๑. พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายเป็นสิ่งน่ารังเกียจไม่สะอาด ไม่น่ารัก เพื่อให้เกิดการสลดใจหยุดการทะเยอทะยานฟุ้งซ่าน เมื่อใจเป็นกลางแล้วจึงทำสมาธิต่อไป พิจารณาอุจจาระที่ถ่าย ออกมาเป็นของสกปรกเหม็น, ที่ออกมาแล้วนั้น นึกภาพว่า อุจจาระที่น่าเกลียดเหม็นเน่า เช่นนั้นยังอยู่ในท้องเร่อีก ๒ เท่า หรือ ๓ เท่าเป็นดังเก็บอุจจาระหรือส้วม ปัสสาวะที่แสนเหม็นก็ ยังอยู่เต็มในกระเพาะปัสสาวะเป็นดังส้วมเช่นกัน เหยือกที่ออกมา เหม็นนั้นก็มีของเน่าของตายออกมาด้วยเป็นจี๊ กลี๊ กลี๊ ซึ่งยังคง ค้างอยู่ตามท่อตามรูผิวหนังอีกมากเต็มไปหมดทั่วร่างกาย (มากกว่า ๕ ล้านรู, ทางกายแพทย์ประมาณขนหรือขุมขนทั่วร่างกาย ประมาณ ๕ ล้าน) ถ้าได้, ท่อปัสสาวะ, ช่องคลอดก็เป็นทางเดิน ของอุจจาระของปัสสาวะ และท่อโลหิตเน่าที่จับคราบอยู่เกรอะ กรังน่ารังเกียจ ท่านจึงกล่าวในพระไตรปิฎกว่าร่างกายเต็มไปด้วย หลุมมดลูก

หลายอาจารย์นิยมพิจารณาอาการ ๓๒ ตามที่กล่าวไว้ใน เล่มนี้หน้า ๒๕๔ หรือจะดูเนื้อดูเครื่องในหมูซึ่งอาบชุ่มไปด้วยเลือด เหม็นกวาดจัดเปรียบเทียบกับกายเราด้วยก็ได้

๒. พิจารณาร่างกายให้เห็นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ มาประชุม หรือผสมกันเป็นกลุ่มอยู่ชั่วคราว และมีการสลายตัวพลัดพราก กันออกจากร่างกายตลอดเวลาไม่มีการหยุดยั้งทั้งกลางวันกลาง

กิน ควรทำความเข้าใจเรื่องธาตุ ๔ ให้ดี คือทุกสิ่งทุกอย่าง หรือใน  
ร่างกายเราก็เป็นของชนิดเดียวกันก็จะเป็นกลุ่มของธาตุทั้ง ๔ ผสม  
กันมีสัดส่วนต่าง ๆ ถ้ามีธาตุดินมากและอัดแน่นมากก็เป็นกระดูก  
เป็นหินเป็นไม้ จำพวกที่มีลักษณะแค้นแข็งเรียกว่า “ธาตุดิน”  
(โม) จำพวกที่เหลวไหล และแทรกซึมไปได้ง่ายเรียกว่า “ธาตุน้ำ”  
(นะ) จำพวกที่มีลักษณะพัดพาไปมาได้เรียกว่า “ธาตุลม” (ทะ)  
จำพวกที่มีลักษณะร้อนเรียกว่า “ธาตุไฟ” (พะ) ในเรื่อง “ธาตุ”  
นี้บางท่านว่าเป็นการจำแนกลำสมัยเรียกผิด ๆ เพราะคำว่า “ธาตุ”  
หมายถึงธาตุแท้ซึ่งมีเพียง ๑๒ ธาตุตามที่ฝรั่งค้นพบ ที่จริงใน  
พระไตรปิฎกเขียนมาก่อนเรียกมาก่อนว่า “ธาตุ” เป็นการจัด  
หมวดพวกที่มีสภาพหรือลักษณะคล้ายกัน ธาตุในภาษาวิทยา-  
ศาสตร์มาตั้งมาเรียกกันภายหลังว่าเป็นของแท้ธาตุแท้แล้วก็ผิด  
พลาดไม่มีเพียง ๑๒ จริง, ภายหลังค้นพบว่ามีมากกว่า ๑๐๐ ธาตุ  
แล้วยังรู้ไม่จบว่ามีทั้งสิ้นก็ธาตุเน่บางธาตุมาพบอีกว่าเปลี่ยนแปลง  
เป็นธาตุอื่นได้อีกจึงหาที่จบไม่ได้คนค้นตามฝรั่งกันไปก็หลงพลาด  
ว่าเขาดีกว่าฉลาดกว่า พระพุทธเจ้าไปอย่างนี้แหละหลายเรื่องตาม  
ที่เคยกล่าวมาแล้วในวิทยาศาสตร์ทางใจซึ่งชี้ให้เห็นว่าฝรั่งเขาค้น  
คว้าผิดพลาดหลายอย่างทำให้หลงเชื่อกันไปนานกว่าจะรู้ว่าผิด

ผม, ขน, เล็บ, ฟัน, หนัง, เนื้อ,.....รวม ๒๐ ในกายเรา  
เป็นพวก ธาตุดิน ส่วนน้ำดี, น้ำเลือด, น้ำเหลือง, น้ำเล็ด.....

น้ำมูก, น้ำเยียว รวม ๑๒ อย่างเรียกว่า ธาตุน้ำ สำหรับ ธาตุลม ก็มีในกายเรา ๖ คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน, ลมพัดลงเบื้องล่าง, ลมในกะเพาะลำไส้, ลมในช่องท้อง, ลมทั่วร่างกายและลมหายใจเข้าออก, ส่วนธาตุไฟมีในร่างกายเรา ๔ ชนิด คือไฟที่ทำให้ร่างกายอุ่น, ไฟที่ทำให้เกิดความร่าร้อนกระวนกระวาย, ไฟที่ช่วยย่อยอาหาร และไฟที่เผาให้ร่างกายแก่กร่ำร่างกายคนก็หาใช่อื่นเป็นเพียงธาตุทั้ง ๔ มาประชุม หรือผสมกันอยู่แล้วมันก็แตกสลาย พัดพรากหนีจากกันไปตลอดวันตลอดคืน ธาตุเก่าหนีไปธาตุใหม่เข้าแทนเรื่อยไปไม่มีการหยุดยั้ง ธาตุทั้ง ๔ ก็ล้วนเป็นของไม่เที่ยง ไม่แน่นอนกลับกลอกเปลี่ยนแปลงไปมาได้ต่าง ๆ ขำว่น้ำกินลงไปก็กลายเป็นเลือด เป็นเนื้อหนังเป็นกระดูกเป็นอุจจาระปัสสาวะเป็นเหงื่อไคลได้ ธาตุน้ำใส่งานไว้ ๕ วัน ๑๐ วัน ก็ระเหยเป็นธาตุลมไปในอากาศหมด, ธาตุลมในอากาศจับกลุ่มแน่นเป็น ธาตุดิน คือ ลูกเห็บ และเป็น ธาตุน้ำ คือน้ำฝนตกลงมา เมื่อมาพิจารณาเห็นกายเป็นเพียงธาตุ ๔ และธาตุ ๔ นั้นก็กลับกลอกเปลี่ยนแปลงได้ต่าง ๆ ธาตุทั้ง ๔ อย่างต่างก็เปลี่ยนแปลงระเหยสุเปื่อยอยู่ตลอดเวลาไม่หยุดยั้งแล้ว กายเราประกอบด้วยธาตุ ๔ จะเป็นแก่นสารจะเป็นของมั่นคงเป็นตัวคนได้ไหนหนอ

๓. พิจารณาร่างกายให้เห็นว่าเป็นสิ่งที่แตกทำลายไหว เคลื่อน, ดายหรือดับ และพัดพรากจากเราไปตลอดเวลาไม่มีการ

หยุดนิ่งไม่เป็นแก่นสารอย่างที่เรากลงคิด และคิดนึกเอาเองกล่าว  
คือ ทุกส่วนในร่างกายแยกย่อยแบบ วิทยาศาสตร์เขาว่าประกอบ  
ด้วยตัว เซลล์มีชีวิตเล็กมาก จนมองตาเปล่าไม่เห็นต้องดูด้วยกล้อง  
ขยายหลายเท่าจึงเห็น, ตัวเล็ก ๆ นี่เป็นสิ่งมีชีวิตจึงต้องกินอาหาร  
คือเลือดที่ไหลเวียนไปทุกจุดในร่างกาย, ต้องหายใจซึ่งใช้อากาศ  
ที่เราหายใจเข้าออก หรือธาตุลมที่เล่นไปทั่วร่างกายมีการตายอยู่  
เรื่อย ๆ เซลล์บางชนิดอายุเพียง ๑ วันก็ตายบางชนิดไม่ถึงวันก็ตาย  
อาหารที่กินลงไปก็ช่วยสร้างเซลล์ขึ้นใหม่เรื่อย ๆ ส่วนที่ตายก็ตาย  
ไปเรื่อย ๆ เมื่อของตายของเสียของเน่าในร่างกายก็มีการขับถ่าย  
ออกไป โดยมีธาตุลมพัดพาออกเป็นรูปต่าง ๆ เช่น เหงื่อ, ขี้ไคล,  
อุจจาระ, ปัสสาวะ, น้ำลาย, น้ำมูก, น้ำเสลด ฯลฯ รูขุมขน รูผิว  
หนังขยายดูจะพรุนเต็มไปหมดทั่วร่างกายล้วนเป็นช่องทางออก  
ของสิ่งที่ตายที่เสียที่เน่าเหม็นซึ่งถูกขับถ่ายออกทิ้งตลอดเวลา  
ช่องทางใหญ่ ๆ มี ๕ ช่อง คือ ช่องหู, ช่องจมูก, ช่องตา, ช่อง  
ปาก, ช่องทวารหนัก, ช่องทวารเบา, ล้วนเป็นช่องขับของเสียของ  
เน่าของตายออกทั้งนั้น ที่จริง ทางพระพุทธศาสนาก็ค้นพบเรื่อง  
เซลล์นี้มาก่อนเป็นเวลานาน แต่เรียกชื่อว่า “ตัวชีวิต” แรกเกิดมี  
เชื้อชายผสมไข่ของหญิงเป็นตัวชีวิต ท่านเทียบขนาดไว้ว่ามีขนาด  
เท่ากับเอาขนเม่นจุ่มลงในน้ำมันแล้วสลัดออก ๗ ครั้ง, น้ำมันที่  
เหลือติดปลายขนเม่นนั้นแหละมีขนาดเท่า ตัวชีวิต เมื่อมีอาหาร  
และความอบอุ่นพอเหมาะก็แตกตัวเพิ่มจำนวนมากขึ้นจนจับกลุ่ม



เป็นรูปยาวขึ้นแตกปุ่มเป็นตาเป็นแขนเป็นขาเป็นศีรษะเป็นคนซึ่ง  
ใน พระไตรปิฎกบรรยายละเอียดถึงการเจริญเติบโตมีลักษณะ  
อย่างไรทุก ๗ วัน ว่าเป็นวันแรกลักษณะอย่างไร ๗ วันต่อ ๆ  
ไปมีลักษณะอย่างไร ส่วนตำราแพทย์ทางฝรั่งบรรยายลักษณะ  
ไว้เพียงเป็นเดือน ๆ ว่า เดือนแรก เป็นอย่างไร เดือนต่อไป เป็น  
อย่างไร

ตัวชีวิต นี้เล็กมากจนดูด้วยตาเปล่าไม่เห็นจึงมีอายุสั้นมาก  
บางตัวเพียงวันเดียวก็ตาย ทั้งร่างกายของเรามีตัวชีวิตมากมายจน  
นับไม่ถ้วน แม้เพียงขนในร่างกายทางวิทยาการสมัยใหม่นับว่ามี  
ประมาณ ๕ ล้าน ตัวชีวิต ทั้งร่างกายของเราจึงมากมายจนนับไม่  
ถ้วน ดังนั้นเมื่ออายุสั้นนิดเดียวจึงมีการตายตลอดเวลาไม่มีการ  
หยุดยั้งคือตายทุกประเดี๋ยวเดียวก็ตายมากตัวซึ่งภาษาทางพระ  
เรียกว่า “ดับ” คือการตายการละลายแตกทำลายนั้นแหละตายอยู่  
ทุกขณะจิตทีละมาก ๆ ทั้งร่างกาย หรือชั่วแวบเดียวก็ตายมาก  
มายต่อ ๆ กันไปดังนี้ ไม่มีเวลาหยุดยั้งเลย ในทางพระพุทธ  
ศาสนาได้ แบ่งชนิดของการตายไว้ ๓ ชนิด คือ

๑. ตายเดี๋ยวด (สัมมุจเจตมรณะ) ได้แก่กาลกิจริยาของพระ  
อรหันต์ พุทธง่าย ๆ คือการตายของพระอรหันต์ตายแล้วไม่เกิดอีก  
หรือไม่กลับมา มีการตายอีก



๒. ตายโดย สมมุติ (สัมมติมรณะ) ได้แก่ การตายของคน  
ทั่ว ๆ ไป ไม่ตายแท้ ตายแล้วต้องมีการเกิดอีกตายอีกต่อ ๆ ไป

๓. ตายทุกขณะจิต (ขณิกมรณะ) ได้แก่การตายการแตก  
ทำลายสลายตัวพลัดพรากทุกขณะจิต คือตายอยู่เรื่อยไปไม่หยุด  
ยังได้แก่การตายของ ตัวชีวิต ในทุกส่วนของร่างกายเราตายอยู่  
ไม่หยุดหย่อนตามที่กล่าวมาแล้ว และยังหมายถึงเปลี่ยนแปลง  
ของส่วนต่าง ๆ ในร่างกายที่เปลี่ยนอยู่เรื่อย ๆ ไม่หยุดยั้งค่อย  
เปลี่ยนจากรูปเด็กเป็นผู้ใหญ่เรื่อย ๆ ทีละน้อยตลอดเวลาสมหาย  
ใจก็เข้าออกเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ

### (เพื่อการศึกษ)

ส่วนภายนอกที่เห็นได้ง่าย เช่น ผม, ขน, เล็บ มีการเปลี่ยน  
แปลง และตายอยู่ตลอดเวลาไม่มีการหยุด ผมห้อย ๆ ยาวอยู่  
เรื่อย ๆ โคนผมหงอกขึ้นก็ยาวมามากพอควร ขณะที่ยาวออก  
ส่วนที่ตายก็เลื่อนออกมาเปลือกนอกและตอนปลายเหมือนกับ  
ต้นไม้ที่เริ่มตายเห็นชัดที่เปลือกและที่กิ่งก้านตอนยอด ส่วนตายที่  
ค่อย ๆ หลุดก็กลายเป็นผงเป็นขี้หั่ว เส้นผมที่มีส่วนตายมากก็  
หลุดร่วงออกมาทั้งเส้น เล็บก็ไม่มีการหยุดเปลี่ยนแปลงยาวไป  
เรื่อยทีละน้อยและตายไปเรื่อย ๆ ตัวชีวิตที่อัดแน่นเป็นเล็บก็ตาย  
ทีละมากมายทุกขณะจิตตอนปลายเล็บเป็นของตายสิ้นจึงตัดออก  
ได้ไม่เจ็บส่วนโคนเล็บตัวชีวิตเป็น ๆ มีมากจึงมีประสาทความ  
รู้สึกเจ็บ

การตายหรือเรียกว่าการ “ดับ” ที่ต่อเนื่องไม่หยุดยั้งแม้แต่น้อย และยังแยกสลายพลัดพรากออกไปเรื่อย ๆ นี่แหละเป็นความไม่เที่ยง การพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นเพียงธาตุ ๔ หรือการพิจารณาให้เห็นการตายการพลัดพรากจากไปของทุกส่วนในร่างกายไม่หยุดยั้งแม้เดี๋ยวเดียวนี้ พิจารณาผิวเผินก็เป็นการรู้ซึ่งพอช่วยส่งเสริมให้สมาธิขึ้นบ้างลดความโกรธความหลงไปได้บ้าง จะให้ได้ผลดีก็ต้องพิจารณาขณะจิตเริ่มสงบดีแล้วจึงจะเกิดทั้งความรู้ และการเห็นด้วยจิต การเห็นจริงด้วยจิตทำให้เกิดความซาบซึ่งจริงแน่นอนอยู่ในจิตได้นาน การพิจารณาจึงช่วยให้จิตสงบเป็นสมาธิ และสมาธิก็มีกำลังช่วยให้การพิจารณาเห็นชัดแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น พระอาจารย์จึง ให้พิจารณา และทำจิตให้สงบสลับกันไปไม่ให้พิจารณาอย่างเดียว หรือทำจิตให้เป็นสมาธิอย่างเดียว

การเห็นความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงของกายเห็นความพลัดพรากของส่วนต่าง ๆ ในกาย เมื่อเห็นด้วยจิตแจ่มชัดขึ้นก็จะรู้ตามความเป็นจริงว่า กายเป็นของไม่เที่ยง ไม่มีความยั่งยืน, ไม่มีแก่นสาร, มีการไหวเคลื่อนไหวอยู่ทั่วไปเพราะทุกตัวชีวิตเล็ก ๆ เป็นไปตามธรรมชาติที่ต้องการมีการกินการเคลื่อนไหวการหายใจ โลหิตก็ไหลเวียนไปทั่วร่างกายเวียนเข้าหัวใจ หัวใจฉีดไปเลี้ยงทุกจุดในร่างกาย, ปอดดับหัวใจ, กระเพาะไต หรือลำไส้ น้ำ อาหารก็เคลื่อนไหวทำงานเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ในขณะเดียวกันก็เกิด

การสีกหรือ ชำรุดเสียหาย ผันแปรกลับกลอกดูง่าย ๆ จากอาหาร กลายเป็นของละเอียดกลายเป็นอุจจาระ ปัสสาวะกลายเป็นกำลั่ง ภาย กลายเป็นน้ำกามที่มีเชื้อชีวิต และเป็นไปได้ต่าง ๆ และก็ ล้วนเป็นของตายสิ้นดับสิ้น ภายเต็มไปด้วยหลุมของตายของเน่า มีของเน่าของเสียไหลออกทุกเมื่อตลอดเวลาภายจึงไม่สะอาดน่า รังเกียจ

ในการพิจารณานั้นทั้งในตำราในพระไตรปิฎก หรือในการ สอนมักจะให้พิจารณาให้เห็นการตาย (ดับ) และการเกิดแต่การ เกิดเป็นเรื่องเห็นยากกว่า ในทางปฏิบัติ ท่านผู้รู้จึงเริ่มต้น พิจารณา เห็นการตายก่อน เมื่อเห็นการตายการดับทุกขณะจิตดีแล้วก็ช่วย ให้เกิดสมาธิพอที่จะเห็นการเกิดได้เอง

เหตุผลในการที่ต้องพิจารณาภายก็เพื่อ ต้องการให้จิตละทิ้ง ภายออกมาอยู่เป็นอิสระ ไม่พัวพันยึดติดอยู่ที่ภายเมื่อจิตเป็น อิสระก็เกิดความแจ่มใส และเกิดปัญญาารู้เห็นได้ลึกซึ้งตามความ เป็นจริง เพราะ จิตเป็นธรรมชาติรู้อยู่แล้ว

จิตที่ละทิ้งภายออกมาอยู่เป็นอิสระ พุทในภาษาธรรมะท่าน ว่า "กัลลวํรูป" หรือ "รูปไม่มี" รูปไม่มี ก็คือมีแต่จิตเป็นอิสระ อยู่โดดเดี่ยวไม่ปรากฏว่ามีร่างกาย ครั้นจะดูกายจิตดวงอิสระนั้น ก็มองเห็นกายอยู่ตามลำพังไม่มีจิตรับรู้อยู่ประจำตัว (เห็นด้วยจิต)

เหตุที่ รูปไม่มี หรือการทำให้ รูปไม่มี นั้นทำได้ ๒ อย่าง  
หรือมีเหตุ ๒ อย่างคือ

๑. รูปไม่มีโดยพิจารณาร่างกายว่าเป็นของไม่เที่ยงเมื่อไม่  
เที่ยงเปลี่ยนแปลงไหวเคลื่อนทุกส่วนตายและพลัดพรากจากไป  
ไม่หยุดหย่อนนั่นคือเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาไปด้วย (คือไม่มี  
ตัวตน

๒. ผู้เจริญรูปฌาน ๔ ย่อมไม่มีรูป ก้าวล่วงรูป ก้าวพ้น  
หรือเพิกถอนรูป (ร่างกาย) ได้

**เพื่อการศึกษานี้**

ตามที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่า การพิจารณากายเป็นเรื่อง  
สำคัญมากเป็นสิ่งที่จะทำมากสอนมาก ดังปรากฏในพระไตร  
ปิฎกมัชฌิมนิกายกล่าวไว้ในอุพาสกสูตรว่าสังกนิครนงค์ถาม  
ว่า “พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไรมา สอนอย่างไร” พระอัสสชิ  
ตอบว่า “พระพุทธเจ้าทรงสอนมากในเรื่องเบญจขันธ์, สอนว่า  
เบญจขันธ์ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาไม่ใช่ตน” เบญจขันธ์หรือ  
ขันธ์ ๕ ก็คือ “รูป, เวทนา, สัญญา, สังขาร และวิญญาณ” รูป  
ก็คือร่างกาย พิจารณากายนั่นเองซึ่งจะต้องพิจารณาให้มากสอน  
ให้มาก การพิจารณาก็ต้องพิจารณาให้ลึก ซึ่งถึถ้วนและต่อเนื่อง  
ซึ่งท่านใช้คำว่า “พิจารณาโดยแยบคาย” จึงทำให้เกิดปัญญาขึ้นได้

ส่วน เวทนา, สัญญา, สังขาร และวิญญาณ (อาการรู้) เป็นอาการของจิตเป็นอาการของวิญญาณซึ่งเป็นเรื่องละเอียดอ่อนมากกว่ารูป (กาย) ท่านผู้รู้จึงเน้นหนักให้พิจารณากายให้แตกฉานก่อนเป็นสำคัญ (คำว่าวิญญาณในชั้น ๕ นั้นหมายถึงอาการของจิตของวิญญาณที่มีประจำร่างกาย หรืออาการรู้ ความรู้สึกของจิต เช่นเดียวกัน เวทนา ก็คือความรู้สึกว่าทุกข์, รู้สึกว่าสุขสบาย, รู้สึกว่าหิว, รู้สึกโกรธ รู้สึกง่วงเป็นต้น, มีหลายคนที่ยังเข้าใจผิดในเรื่องวิญญาณ (จิต) กับเรื่องวิญญาณในชั้น ๕ ซึ่งเขียนเหมือนกันออกเสียงเหมือนกันจึงเข้าใจผิดว่าเป็นสิ่งเดียวกันหรือหมายความว่าอย่างเดียวกัน)

### เพื่อการฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิวิปัสสนาอย่างง่ายหรือเบื้องต้นที่กล่าวมาแล้วทั้ง ๓ ขั้นนั้น คือการภาวนา “พุทโธ” ในใจ, การพิจารณากายให้เห็นเป็นเพียงธาตุ ๔ และการพิจารณากายให้เห็นเป็นของไม่งามไม่สะอาดน่ารังเกียจแตกทำลายตายดับพรัดพรากไปตลอดเวลาตามรายละเอียดที่กล่าวมาแล้วนั้นเป็นวิธีที่อาจารย์ส่วนมากฝึกสอนเป็นหลัก และยังเป็นการฝึกที่ทำได้ตลอดเวลาและทุกอิริยาบถไม่ว่าจะนั่งนอน, ยืนเดิน, กินอาหาร, เข้าส้วม, อาบน้ำ ฯลฯ เป็นเบื้องต้นก็จริงอยู่แต่ถ้า พิจารณาโดยแยบคาย และทำติดต่อกันนาน ๆ ก็ทำให้ได้สมาธิที่ดีขึ้นจิตใจมั่นคงเข้มแข็งขึ้นโดยลำดับเมื่อจิตใจโน้มเอียงมาเห็นประโยชน์และความสำคัญในการฝึกจิต

ถ้าหาโอกาส ฝึกสมาธิอย่างจริงจัง คือ การนั่งสมาธิ จะนั่งตามแบบ  
ใดก็ดี หรือจะนั่งท่าอื่นนั่งเก้าอี้ก็ได้การนั่งสมาธิเพื่อให้จิตสงบ  
จิตนิ่งแน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่านไปคิดโน้นคิดนี้ เมื่อไม่สงบหรือสงบดี  
แล้วไม่ก้าวหน้าก็ใช้การพิจารณาสลับกับการนั่งสมาธิเพื่อจะได้  
ส่งเสริมให้เกิดสมาธิ และเกิดปัญญาสูงขึ้นเป็นลำดับ, จะได้  
กล่าวถึงการนั่งสมาธิในบทต่อไป

ตัวอย่างการพิจารณาโดยแยกกาย เช่นการพิจารณา เส้น  
ผม นึกภาพว่าถ้าโคนผมทั้งหมดรุ่งขึ้นก็ยาวขึ้นมากพอสมควร  
เมื่อลูบดูเป็นอย่างไร ที่ยาวมานั้นมันก็ค่อย ๆ ยาวมาทีละนิด  
ต่อเนื่องไม่หยุดยั้ง เส้นผมก็ประกอบด้วยตัวชีวิตเล็ก ๆ ซึ่งตาย  
อยู่เรื่อยดังกล่าวนั้น นึกภาพดูที่อยู่ของเส้นผมจะเห็นว่าไปอยู่ใน  
หนังมีเลือดที่เหม็นคาวมาหล่อเลี้ยงรอบ ๆ โคนผมเป็นขี้หัวคือ  
ซากศพของตัวชีวิตที่ตาย และเหงื่อที่แสนจะเหม็นแฉะกรังคืด  
โคนผม อาหารที่เลี้ยงเส้นผมให้ยาวก็คือเลือดที่เหม็นคาวซึ่งเกิด  
จากอาหารที่เคี้ยวและเพะเช่นเดียวกับที่อาเจียนออกมา โดยธรรม  
ชาติตัวเส้นผมจึงไม่สะอาดกลืนสาบสางต้องคอยสระชะล้างดบ  
แต่งจนทำให้ดูสวยงามน่ารักทำให้หลงใหลอยากมอมงอยากจับ  
เพราะความคิดปรุงแต่งคือคิดเอาเองว่าเป็นอย่างนั้นสวยอย่าง  
นั้น.....การคิดที่รอบคอบลึกซึ้งให้เห็นตามเป็นจริง อาศัยจิตที่  
สงบสบายหรือสมาธิ นั่นเองคิดพิจารณาจึงเกิด ปัญญา เห็นจริง  
เห็นลึกซึ้งได้ สมาธิสูงขึ้นปัญญาก็ดีขึ้น



## วิธีสร้างปัญญา

ปัญญา แปลว่า ความรู้ หมายถึงความรู้จริงรู้ชัดหยั่งทราบ  
เหตุผล รู้ละเอียดถี่ถ้วน ปัญญาขั้นสูงสุดกำจัดอวิชชาได้

ทางให้เกิดปัญญา ในทางพระพุทธศาสนากล่าวสรุปว่ามี  
๓ ทาง

๑. ปัญญา เกิดจากการฟัง การอ่านการเรียน
๒. ปัญญา เกิดจากการคิด พิจารณา
๓. ปัญญาเกิดจากการเจริญภาวนา (ภาวนามยะปัญญา)  
คือการฝึกสมาธิวิปัสสนาตนเองทำให้เกิดปัญญา

การสร้างปัญญา ก็อาศัยสร้างจาก ทางให้เกิดปัญญานั้นเอง  
กล่าวคือสร้างปัญญาโดยการฟังจากผู้รู้ด้วยตา และการเรียน  
เพื่อจะให้ปัญญาที่เรียนรู้ดีขึ้นก็นำมาคิดพิจารณาเหตุผลอีกชั้น  
หนึ่ง และจะให้เกิดทั้งปัญญาทั้งขั้นต้นและขั้นสูงสุดได้ก็อาศัย  
การคิดพิจารณาขณะที่จิตเป็นสมาธิ สมาธิขั้นสูงสุดก็เกิดปัญญา  
ขั้นสูงสุดได้

## วิธีทำให้สมาธิเกิด ๖

รักษาศีล, ตัดกังวลทั้งปวง, มีครูที่ดี, ฝึกตามแบบที่ถูกกับ  
จริตของตน, ที่อยู่ที่ฝึกเหมาะกับจริตของตน, ฉลาดในอุบายทำ



ให้เกิดสมาธิ, (อิทธิบาท ๔ มีให้พร้อมย่อมสำเร็จ)

อุบายทำให้เกิดอัปปนาสมาธิ คือ ทำให้ได้สมาธิขั้นสูงซึ่งเรียกว่า (อัปปนาโกศล ๑๐) ทำให้วัตถุในนอกสะอาด (ร่างกาย หมดเลอะๆ อากาศ, อาหาร, ที่อยู่ และสิ่งแวดล้อม) ทำให้อันตรีย ๕ เสมอกัน (พละกรรม ๕), จลادในนิมิต, ประคองจิตในสมัย (จิตอ่อนเจริญพุทธานุสสติ), ข่มจิตในสมัย (จิตกล้า เจริญกายกตาสติหรืออสุภะ) เมื่อจิตเศร้าทำให้ร่าเริง, เมื่อจิตมันคงดีให้ดูเฉยอยู่, อย่าคบคนใจออกแวก, คบคนใจมันคง, น้อมใจไปในทางที่ทำให้ใจมันคงอยู่เสมอ

การฝึกสมาธิ

“ตั้งอธิษฐาน และสัจจะแล้วทำอย่างจริงจังด้วยความไม่ประมาท” นั่นคือความสำเร็จ (อย่ามัวคิดเปิดความสำเร็จจะห่างไกล)

นั่งสมาธิให้ถูก เลือกลมหายใจที่สบายแล้วภาวนา “พุท” ขณะหายใจเข้า ว่า “โธ” ขณะหายใจออกหรือภาวนาอย่างอื่นตามจะเหมาะจนลืมภาวนา ถ้ายังสงบสบายอยู่ก็ไม่ต้องภาวนาการคิดออกนอกทางคือความจำความรู้ว่าต่อไป ลมหายใจจะเป็นอย่างนั้นสมาธิจะเป็นอย่างนั้นปรับแต่งลมล่วงหน้าเอาเองสมาธิจะไม่ก้าวหน้าเพราะเป็น ตัณหา

## สรุปการเริ่มฝึกสมาธิ

พยายามน้อมจิตมาในทางที่ดีที่สงบ ปล่อยวางเรื่องราวต่าง ๆ เพื่อให้จิตใจของเราปลอดโปร่งราบเรียบ จะใช้วิธีสวดมนต์หรือไหว้พระก่อน หรือจะแผ่เมตตาจิตด้วย หรือจะจุดธูปบูชาท่านผู้มีพระคุณก่อน อย่างใดอย่างหนึ่งก็แล้วแต่โอกาสข้อสำคัญให้มีการทำจิตสงบเพียงครู่เดียวเป็นอย่างน้อย

ต่อไปตั้งความสำนึกอยู่ที่กึ่งกลางคั่งงมูกตรงที่รูจมูกทั้งสองข้างมารวมกัน ในระหว่างที่หายใจเข้าให้ภาวนา “พุท” ในระหว่างหายใจออกให้ภาวนาว่า “โธ” สองเปลี่ยนลมหายใจเข้าออกให้ลึก สั้น ยาว เบา หนัก และคอยสังเกตว่าบริเวณใดที่มีความรู้สึกวาลมหายใจไปกระทบ ก็ตั้งจิตรวมความรู้สึกไว้ตรงนั้น และพิจารณาว่าลมหายใจเข้าออกแบบไหนที่เรารู้สึกสบายที่สุด หรือรู้สึกปลอดโปร่งดีกว่าเพื่อน จงจำลมหายใจนั้น และพยายามรักษาจังหวะหายใจแบบที่ดีที่สุดไว้ตลอดเวลา (เหตุที่ตั้งจิต หรือความนึกคิดมาอยู่ที่กึ่งกลางคั่งงมูก เพราะเป็นที่รวมของประสาทรับรู้ที่สำคัญ ๆ และตัดกังวลที่มัวเลือกว่าตั้งตรงช่องจมูกซ้ายหรือขวาปลายจมูกหรือรูจมูก ตอนลึกตอนตื้น)

เพื่อให้จิตแยกออกจากความสนใจในร่างกายทั่ว ๆ ไป แยกจากเรื่องราวอื่น ๆ ให้เลิกสนใจต่อร่างกาย ปล่อยคลายให้ร่างกายอยู่ในแบบสบาย ๆ ไม่เกร็งตัวหรือแขนขา มอับงานให้จิตมาสน

ใจลมหายใจอยู่เฉพาะบริเวณเดียว ที่เดียว ถ้าจิตไม่เชื่อฟังชอบไปสนใจเรื่องอื่น ๆ คิดเรื่องอื่น ชอบนึกเบื้อ นึกว่าเมื่อย นึกกลัวตาย นึกว่าฝึกไปคงไม่ได้ผล นึกอยากจะเกา อยากจะพักผ่อน เป็นจิตดี ชอบไปพะวงใจเรื่องร่างกายและเรื่องอื่น ๆ เราต้องแก้ด้วยการมอบงานเพิ่มขึ้น หรือใช้วิธีวิปัสสนาสักครูหนึ่ง คือการพิจารณาตามทีกล่ามาแล้วพอให้จิตเริ่มสงบไม่ฟุ้งไปจึงเริ่มสมาธิใหม่จัดลมหายใจปรับปรุงหายใจใหม่ ซึ่งใช้เวลาอีกเล็กน้อย ได้ลมสบายแล้วก็รักษาไว้ให้นาน ๆ

เมื่อรักษาลมหายใจจนกระทั่งสบายไว้ได้ จิตก็สงบปลอดโปร่ง เพราะมาชอบความสบายตามวิสัยของทุกคน พอรักษาลมสบายไว้ได้เพียง 3-4 นาที จิตก็จะแยกออกจากการรับรู้เรื่องอื่น ๆ มารับรู้มาสำนึกอยู่ คิดอยู่ที่สบาย และลืมเรื่องอื่น ๆ ไปได้ อาการที่จิตมาสงบนิ่งอยู่ที่เดียวเรื่องเดียว รับรู้หนึ่งเรื่องเดียวไม่ฟุ้งซ่านคิดไปเรื่องอื่น ๆ นี่แหละคือจิตเป็นสมาธิ แต่การฝึกใหม่ ๆ จิตสงบอยู่ไม่ได้นาน นิ่งสงบสบายอยู่ประเดี๋ยวเดียวก็กลับไปรับรู้ไปคิดเรื่องอื่นอีก ครั้นจัดลมดีก็กลับสงบใหม่สบายใหม่ สลับกันไปดังนี้เรียกว่า เราได้สมาธิขั้นต้น (ถ้าเรียกตามแบบภิกษุก็เรียกว่า “ปริกรรมนิมิต” เพราะขั้นนี้มีนิมิตหรือความรู้สึกแปลก ๆ เช่น รู้สึกสบายดังกล่าแล้ว หรืออาจรู้สึกดีใจ รู้สึกเสียช่น รู้สึกมีความสุข รู้สึกเห็นภาพ เห็นแสงวอบแวบเป็นต้น)

ข้อสังเกต การฝึกเริ่มแรก เรามอบงานให้จิตรับรู้หรือสำนึก หลายอย่างก่อน เช่น การจัดลมหายใจ เพื่อหาจังหวะหายใจที่สบายปลอดโปร่ง การคอยรักษาลมสบายหรือจังหวะสบายนั้นไว้ การภาวนา “พุท” และ “โธ” ในขณะที่หายใจเข้าและออก การตั้งจิตหรือรวมความสำนึกอยู่ที่เดียวใกล้จุดกึ่งกลางคั่งงอก การคอยระวังไม่ให้จิตไปนึกเรื่องอื่น หรือเปลี่ยนที่ตั้งที่สำนึกรู้ไปเห็นอะไรทำให้จิตเริ่มสงบ งานของจิตจะค่อยลดน้อยลงจนเหลืออย่างเดียว คือจิตนิ่ง รับรู้เรื่องเดียวว่า มีความสุขสบาย ไม่มีการภาวนา พุทโธ ครั้นถึงขั้นสูงสุด (ฌาณที่ ๔) ก็แยกจิตออกจากความสุข ก็มีแต่ความสงบนิ่งด้วยความมีสติเป็นกลาง ๆ (อุเบกขา) อยู่เท่านั้น

การที่จิตจะลดงานน้อยลงนั้นต้องให้เป็นไปเอง จะตั้งใจลดลงไม่ได้เป็นการเดินทางผิด กล่าวคือเมื่อเลือกลมสบายได้งานจัดลมก็หมดไป เมื่อรักษาลมสบายไว้ได้จิตมาติดสบาย เลยลืมภาวนาพุทโธ และงานอื่นหมดไปในตัว ตรงนี้แหละเป็นจุดสำคัญที่คนเข้าใจผิดกันมาก คือ ก่อนจะลืมภาวนา ลมสบายจะจัดตัวเองให้สบายขึ้น ลมหายใจเบาลงทุกทีจนไม่รู้สึกรู้ว่าตัวหายใจแต่คงรู้ที่อยู่ว่าจิตอยู่หนึ่งที่เดียวและมีความสุขความปลอดโปร่ง นี่นับว่าถูกวิธีแล้ว แต่สมาธิขั้นต้นอยู่ครู่เดียวก็ถอยกลับขณะที่จิตสมาธิถอยกลับมาเพียงนิดเดียว ทำให้เราระลึกเรื่องอื่นแทรก

ขึ้นมา หรือมีความรู้สึกอย่างอื่นแทรกขึ้นมา เช่น รู้สึกว่าเราไม่ได้  
 หายใจ แต่ความจริงหายใจเข้าออกอยู่เสมอ แต่แค่เราไม่รู้สึกล  
 ทางการที่รู้สึกตัวลอยขึ้นสูง ๆ ไปเรื่อย ๆ บางทีรู้สึกตัวตกเหวตกลง  
 ไปเรื่อย ๆ บางทีรู้สึกตัวพองใหญ่ขึ้น บางทีรู้สึกซาเซ่นซาแล้ว  
 ขยายมากขึ้นทุกที ความรู้สึกแปลก ๆ นี้ เรียกว่า “นิมิต” ความ  
 รู้สึกแปลก ๆ ที่กล่าวแล้วนี้ทำให้คนตกใจ และนึกว่าผิดทางเสีย  
 แล้ว ซึ่งความจริงถูกทางแล้ว นึกว่าผิดเลยกลับภาวนาพุทโธอีก  
 เป็นการย้อนไปเริ่มต้นใหม่ เปรียบเหมือนคนขึ้นบันไดไปได้ ๓  
 ขั้น แล้วย้อนโคดกลับมาขึ้นขั้นที่ ๑ ใหม่ พอถึงขั้นที่ ๓ อีก ก็  
 โคดกลับมาอีก เลยต่อไปขั้น ๔-๕ ไม่ได้

เราควรระลึกไว้ว่าเป็นเพียงแต่ความรู้สึกไปเท่านั้นว่าไม่ได้  
 หายใจ หรือตัวพอง ตัวซา ตัวตกเหว ตัวลอยสูงขึ้น ล้วนเป็นเรื่อง  
 ไม่จริง ความรู้สึกหลงเรา เรามีหน้าที่รักษาสมาธิหรือความสงบ  
 นิ่งของจิตไว้เท่านั้น ไม่ภาวนาพุทโธอีก ถ้าตัวพองมากขึ้น ตัวซา  
 มากขึ้น ตกเหวมากขึ้นตัวลอยสูงขึ้น ก็นั่งสงบอยู่ พอถึงที่สุด  
 คือ พองมาก ซามาก ตัวขยายกว้างใหญ่จนสุดที่จะรู้สึกตามได้  
 ลงเหวหรือขึ้นสูงจนความรู้สึกตามไม่ได้ ก็เป็นอันว่าร่างกายไม่มี  
 จิตก็แยกจากร่างกายเตี๊ยะขาด มานิ่งอยู่ที่เดียวรู้สึกเพียงความสุข  
 สบายอย่างยิ่ง รู้สึกว่าโลกว่าง ๆ ไม่มีอะไรเลย นอกจากจิตดวง  
 เดียวของคนลอยอยู่

ถ้ารักษาจิตให้นิ่งอยู่ไม่ได้ จิตลอยกลับมาคิดเรื่องโน้นเรื่อง  
นี้อีกฟุ้งซ่านไปดังนี้จึงเริ่มภาวนาพุทโธใหม่ จัดลมใหม่ ถ้าจิตคือ  
มาก แก่ไขให้หนึ่งไม่ได้ก็อาจใช้หลักวิปัสสนามาพิจารณาช่วยแก้ไข  
จิต จนจิตเริ่มจะหยุดนิ่งไม่ฟุ้งซ่านไป ก็เริ่มทำสมาธิตามวิธีข้างต้น  
ต่อไป

สมาธิกับวิปัสสนา หรือจะเรียกว่า สมถะกับวิปัสสนาต่าง  
ก็เป็นวิธีการฝึกจิต และดีทั้งคู่ ช่วยส่งเสริมกันได้ ผู้ที่มุ่งหนักไป  
ทางฝึกสมาธิก็อาศัยหลักวิปัสสนาช่วยบ้างในบางโอกาสผู้ที่  
ฝึกแบบวิปัสสนาก็หนักไปทางพิจารณา แต่ก็จำเป็นต้องใช้หลัก  
สมาธิไปเจือปนอยู่หรือเป็นฐานประจำอยู่ มิฉะนั้นก็ไปไม่รอด  
แต่จะฝึกวิธีใดแบบใดก็ตามในตอนปลายก็ต้องไปฝึกวิปัสสนาอัน  
แท้จริง เพื่อให้ได้ยอดปัญญาซึ่งจะได้กล่าวต่อไป ในขั้นนี้จะกล่าว  
ถึงสมาธิชั้นกลาง ชั้นสูง และวิธีแก้ไขจิตที่คือไม่ยอมเป็นสมาธิ  
ต่อไป

เมื่อสมาธิได้ก้าวหน้าถึงปลายสุดสมาธิขั้นต้นแล้ว เราจะมีจิต  
ตั้งอยู่ที่จุดตั้งจิตอย่างมั่นคง รู้สึกว่าไม่ได้หายใจเลย มีความสงบ  
ปิติและสุขชนิดพิเศษซึ่งเหนือกว่าสุขสำราญโดยทั่วไป ถ้าเรา  
สามารถควบคุมจิตให้สงบมีความสุขอยู่ได้นานพอสมควรและ  
ชำนาญในการเข้า ก็เป็นการเข้าถึงสมาธิชั้นกลาง (ในพระบาลี



เรียกว่าอุปจารสมาธิ หรือพิจารณาในแง่นิमित สมาธิขั้นกลางนี้  
 ที่เรียกว่า อุกคหนิมิต ซึ่งแปลว่า นิมิตติดตา กล่าวคือ นิมิตเกิดขึ้น  
 ในขั้นนี้เช่นเห็นภาพต่าง ๆ หรือเห็นแสงก็ชัดเจน และเป็นภาพ  
 (นิ่ง) เนื่องจากจิตแน่วแน่ และความสุขที่ลึกซึ้งเช่นนั้น ไม่ช้าก็ทำ  
 ให้จิตละทิ้งร่างกายไปเสีย ขณะเดียวกันสติจะขาดลงโดยสิ้นเชิง  
 ชั่วเวลาเดียวเดียว แล้วจิตก็แยกจากร่างไปพร้อม ๆ กันนี้เอง  
 ทวารทั้ง ๕ ก็จะดับสูญลงไป คงเหลือแต่ทวารใจอย่างเดียวกล่าว  
 ก็อสติ (ความรู้ตัว) ได้ย้ายออกจากร่างกายไปอยู่ที่ใจอย่างเดียว  
 ผลที่เด่นชัดเป็นดังนี้ คือ จิตยึดมั่นอยู่ที่เดียวด้วยความสุขสำราญ  
 รู้ชื่อว่า “นี่คือตน เป็นจิตที่อยู่โดดเดียวในความว่างและอยู่ใน  
 ความสุขสุดขยอฉันรู้สึกว่ามีร่างกาย, ร่างกายของฉันและของ  
 ทุกอย่างไม่พบว่ามีอยู่ที่ไหน” ในกรณีเช่นนี้ส่วนมากรู้สึกว่าง  
 หรือเป็นความมืด ขั้นสุดท้ายเป็นแสงสว่างมากเรียกว่า “แสง  
 โอลาส” ซึ่งกว้างใหญ่จนปิดร่างกายของตนเองและทุกสิ่งทุก  
 อย่างในสากลจักรวาล รู้สึกว่ามีจิต(วิญญาณ)ของตนอย่างเดียว  
 ลอยอยู่เท่านั้นลักษณะเช่นนี้อาจเรียกง่าย ๆ ว่า “จิตว่างจากรูป  
 หนายบ(กาย)” หรือการเข้าสู่สภาวะความว่าง จากกายมาอยู่กับ  
 รูปละเอียด(แสง) จัดเป็นระดับสูงสุดในสมาธิขั้นกลาง (ความ  
 ว่างในขั้นนี้ไม่ใช่ความว่างที่แท้จริง) เราจะอยู่ในสมาธิขั้นกลาง  
 ไม่นานนัก จิตก็ลอยไปสู่สภาวะปกติ และควบคุมร่างกายตามเคย  
 และยังจำหรือ ระลึกได้ว่าอะไรเกิดขึ้นแล้ว



ข้อระมัดระวังที่สำคัญยิ่ง เมื่อได้เข้าถึงชั้นกลางแล้ว อย่าหยุดพักเป็นอันขาด ให้พยายามเข้าสู่สมาธิชั้นกลางซ้ำซากจนกว่าจะชำนาญในการเข้าออกจึงพักการทำสมาธิ (อาจต้องทำติดต่อกัน ๒ วัน) ถ้าไม่ทำเช่นนี้จะหลงทางเข้าและทำไม่ได้อีกเป็นเวลานาน อาจจะเป็นเวลาหลายปี นิमितที่เห็นด้วยตาชั้นในได้นั้นอาจจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดก็ได้ แต่ถ้าเกิดขึ้น และรู้วิธีบังคับได้ก็จะเกิดเป็นวิชาพิเศษขึ้น ถ้าบังคับผิดพลาดก็มีโทษมาก ฉะนั้น ทางที่ปลอดภัยที่สุดก็คือปล่อยวางนิमितเสีย เพื่อให้ได้สมาธิชั้นสูงต่อไป

เมื่อเข้าสู่สมาธิชั้นกลางได้ชำนาญแล้ว ก็ฝึกให้ก้าวหน้าขึ้นอีก จนได้จิตที่แน่วแน่นอยู่ในความสุขและความปีติ (ความปลาบปลื้ม) อย่างสูงสุด ได้นานเท่าที่จะต้องการ และสามารถถอยจิตมาสู่ชั้นใดก็ได้ หรือจะเข้าไปใหม่อีกก็ทำได้โดยทันที ดังนี้ เรียกว่าได้เข้าถึง สมาธิชั้นสูง ซึ่งเรียกได้ว่า ชั้นฌาณ (ในพระบาลีบางแห่งก็เรียกว่าอัปปนาสมาธิ หรือพูดในแง่นิमितสมาธิชั้นสูงนี้ก็เรียกว่า ปฏิภาณนิमित คือเป็นชั้นที่บังคับนิमितได้ เช่น บังคับให้เล็กให้ใหญ่ ให้เกิด ให้หาย ไปได้ทันที ซึ่งจะเกิดเป็นวิชาขึ้น ขณะที่จิตแยกออกจากร่างกายไปตั้งสำนึกอยู่แต่ในความมืด หรือแสงสว่างที่กว้างใหญ่กลืนโลก ก็เรียกได้ว่าจิตถึงความว่างขั้นต้น ว่างจากร่างกายแต่ยังติดอยู่ที่รูปหรือแสงสว่าง หรือติดอยู่ที่นิमितชั้นสูง (ปฏิภาณนิमित) เมื่อจิตสงบดังต่อไปนี้ อีก จิตก็

ทั้งรูปทั้งแสงสว่าง เป็นอันว่าได้ถึงความว่างขั้นกลางแล้วแต่ก็ยัง  
ไม่ว่างโดยสมบูรณ์ทีเดียว เพราะยังติดความสุขรับรู้ว่ามีความสุข  
บางอย่างอยู่ ครั้นจิตสูงขึ้นจนละทิ้งสุขไปได้ ก็มีแต่ความมั่นคง  
แน่นแฟ้น (เอกัคคตา) กับการวางเฉย (อุเบกขา) หรือเรียกว่าเข้า  
ถึงฌานที่ ๔ แต่ก็ยังมีกิเลสชั้นละเอียดซึ่งเรียกว่า “สังโยชน์”  
เจ็ดปนอยู่อีกถ้าจะให้สมาธิละเอียดประณีตยิ่งขึ้นก็ฝึกอะรูปฌาน  
ที่ ๔ ขึ้นคือ เอาอากาศเป็นอารมณ์, เอาวิญญาณเป็นอารมณ์,  
เอาความว่างเป็นอารมณ์ ขั้นสุดท้ายเอา “ความไม่มีอะไร” เป็น  
อารมณ์ จึงนับว่าเป็นความว่างอันแท้จริง

### เพื่อการฝึกสมาธิ

ฌาน (หรือรูปฌาน) มี ๔ ขั้น คือ ฌานขั้นที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓  
และที่ ๔ เมื่อสำเร็จฌานที่ ๔ แล้วก็เริ่มทำจิตให้บริสุทธิ์ได้กล่าว  
คือ ฝึกตามขั้นวิปัสสนา, ถ้าผู้ใดมีบุญบารมีสูงก็สามารถเริ่มฝึก  
วิปัสสนาได้เมื่อเริ่มได้ฌานที่ ๑ หรือเมื่อได้สมาธิขั้นกลางตอน  
ปลายสุด เมื่อสำเร็จขั้นสูงสุดของวิปัสสนาจะทำให้จิตหมดจาก  
กิเลสทั้งปวง ซึ่งเป็นสภาวะรู้แจ้งโลก เรียกว่านิพพาน ที่กล่าวมา  
ข้างต้นนี้เป็นหนทางที่ถูกและมั่นคงที่จะนำสู่สวรัคคินิพพาน และ  
ในระหว่างทางที่ก้าวไปนั้นก็สามารถใช้อำนาจจิตเพื่อประโยชน์  
ได้ทั้งทางโลก หรือทางธรรม

ข้อระมัดระวังที่สำคัญยิ่ง การสะกดจิตมีสองชนิด ชนิด

หนึ่งการสะกดจิตผู้อื่น และชนิดที่สองสะกดตนเอง ผลบางอย่างของการสะกดจิต คล้ายคลึงกันกับผลของสมาธิขั้นต้น และขั้นกลาง และทำให้คนเข้าใจสับสนถึงอย่างไรก็ดี ผลของการสะกดจิตและการฝึกสมาธินั้นต่างกันมากทีเดียว แต่ในการฝึกสมาธิถ้าบังคับจิตมากเกินไป ก็จะกลายเป็นการสะกดตนเองได้ หรือเป็นมิจฉาสมาธินั้นเอง ตัวอย่าง เช่น การหมดสติและตัวแข็งทื่อไปชั่วระยะหนึ่งซึ่งเป็นการสะกดตัวเอง จากความชำนาญทราบว่า ก่อนที่ร่างกายจะแข็งทื่อนั้นจะรู้สึกเย็นวูบโดยกะทันหันจากปลายเท้าขึ้นไปเป็นเครื่องเตือนล่วงหน้า ในกรณีเช่นนี้เราจะต้องถอยกลับโดยฉับพลันเล็กน้อยแล้วหัดตา หรือเปลี่ยนหายใจเสียใหม่แล้วลงมือทำสมาธิต่อไปอีก หรือหายใจแรงขึ้นหน่อยความแตกต่างที่เด่นชัดระหว่างสมาธิที่ถูก กับการสะกดจิตก็คือการสะกดจิตเป็นสภาพที่มีสติถึงเดียว หรือหมดสติและนึกไม่ออกว่าได้บังเกิดอะไรขึ้นต่อร่างกายในระหว่างที่ลืมตัวนั้น พระอาจารย์ในดงสอนว่าถ้าเย็นเหมือนน้ำแข็งมาถึงสะดือตัวจะแข็งขาดสติ และการฝึกในครั้งหลังก็จะตัวแข็งอีกทุกครั้ง จะแก้ได้โดยหยุดฝึกจิต ๕ ปีแล้วจึงฝึกใหม่ สำหรับศิษย์ในดงท่านให้ฝึกจนถึงสมาธิขั้นสูงถึง "ความว่าง" แล้วจึงสอนให้ฝึกให้ตัวแข็งขาดสติและให้ทำเพื่อรู้เพียงครั้งเดียว

ส่วนสมาธิที่ถูก (สัมมาสมาธิ) นั้นต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา

(ก็มีสัมมาสติ ตามมรรค ๘ ข้อที่ ๓) ทางที่ดีที่สุดที่จะรู้แน่นอนว่า เรากำลังเข้าถึงสมาธิขั้นใดแล้ว ก็คือตรวจสอบโดยวิธีใช้อ่านจิต หรือการนับลมหายใจดังที่กล่าวมาแล้ว เมื่อจิตออกไปเสียจากจุดตั้งสมาธิแต่ยังสงบคืออยู่อาจจะเกิดภาพทางจิตหรือนิมิตขึ้นได้

เมื่อจิตลอยจากสมาธิขั้นหนึ่งขั้นใด เราจะต้องทำซ้ำจากขั้นตอนที่ลอยมาให้ก้าวหน้าไปอีก ถึงอย่างไรก็ดี เมื่อทำซ้ำหลายหนแล้วก็ไม่ได้ผล เราต้องค้นให้พบว่า อะไรเป็นสาเหตุสำคัญให้ล้มเหลว ต้นเหตุที่ทำให้ล้มเหลว หรือกีดกันความสำเร็จนั้นก็คือนิรณ ๕ (เครื่องกีดกันความสำเร็จ ๕ ประการ) ซึ่งมีดังนี้

### เพื่อการศึกษานี้

๑. กามฉันทะ (ความพอใจรักใคร่วัตถุทาง)
๒. พยาบาท (ความไม่พึงพอใจ ความยินร้าย)
๓. ถีนมิตะ (ความง่วงงุนท้อแท้)
๔. อุทธัจจะกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่าน)
๕. วิจิกิฉา (ความสงสัย โลเล ไม่แน่นอนใจ)

เมื่อเราทราบแน่ว่านิรณข้อใด เป็นต้นเหตุ ก็แก้ไขด้วยการพิจารณาในทางต่อต้านไว้ ซึ่งได้เขียนไว้แล้วในพระธรรมในทางปฏิบัติจริง เราย่อนิรณ ๕ ลงเหลือ ๒ ประการ คือ จิตมีกำลังมาก และจิตกำลังอ่อน ลักษณะของจิตมีกำลังมาก คือ ฟุ้งซ่านหลงในภุมิตน พยาบาท คิดเกี่ยวแก่ความรักใคร่หรือเรื่องเก่าหรือ

ความคิดใหม่ ๆ ลักษณะของจิตกำลังอ่อน คือ ท้อแท้ หดหู่ หงอย  
เหงา ลังเล นิเวศน์ข้อที่ ๓ และข้อที่ ๕ เป็นประเภทจิตกำลังอ่อน  
นิเวศน์อีก ๓ ข้อเป็นประเภทจิตมีกำลังมาก

จิตมีกำลังมาก แก้โดยพิจารณาร่างกายว่าเป็นของว่างเปล่า  
ปราศจากแก่นสารและนำเบื่อหน่ายด้วยวิธีนึกแยกแยะออกจน  
เป็นส่วนเล็กที่สุด ประกอบการพิจารณา การพิจารณานี้เป็นเพียง  
อุบายดึงให้จิตที่มีกำลังมาก ถอยมาเป็นจิตที่ปลอดโปร่งราบเรียบ  
และสงบ เมื่อได้บังเกิดผลที่ต้องการดังนี้แล้ว เราก็เริ่มทำสมาธิ  
ต่อไปอีก **เพื่อการฝึกสมาธิ**

จิตกำลังอ่อน แก้โดยการพิจารณาเกี่ยวกับความดีและบุญ  
กุศลของพระพุทธเจ้าหรือของตนเอง หรือเกี่ยวกับผลดีจากการ  
ฝึกสมาธิ อุบายอันนี้จะช่วยบำรุงน้ำใจที่อ่อนให้เข้มแข็งกระปรี้  
กระเปร่าปลอดโปร่งและราบเรียบ

ข้อจดจำ เมื่อแก้ไขจิตปลอดโปร่งราบเรียบหรือแจ่มใสได้  
แล้วต้องกลับไปตั้งจิตที่จุดรวมจิตและทำสมาธิโดยไม่ชักช้า ไม่  
ต้องพิจารณาอุบายแก้ไขจิตมีกำลังมาก หรือจิตอ่อนอีกต่อไป  
มิฉะนั้นจิตจะถูกแก้ไขมากเกินไป ตัวอย่าง เช่น จากจิตที่มีกำลัง  
มากเป็นจิตที่ปลอดโปร่งราบเรียบแล้วก็กลายเป็นจิตกำลังอ่อน

การใช้อุบายที่ผิดจะเกิดความล้มเหลวและอันตรายขึ้น ตัวอย่างเช่น จิตมีกำลังอ่อน แต่กลับไปใช้อุบายแก้จิตมีกำลังมากมาแก้ เมื่อทำให้จิตมีกำลังอ่อนยิ่งขึ้น และหมดกำลังใจที่จะทำอะไร ในที่สุด เบื่อชีวิต หรืออาจมาตัวตาย

การตรวจสอบว่าในการฝึกสมาธินั้นถูกหรือผิด และสมาธิก้าวหน้าดีขึ้นสังเกตได้อย่างไร? มีวิธีแก้ไขอย่างไร? มีกล่าวไว้ละเอียดในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลกและฉบับส่องโลก

## เพื่อการฝึกสมาธิ

จะขอกล่าวทบทวนและเพิ่มเติมบางประการดังนี้ คือ

การฝึกสมาธิมุ่งหมายจะให้จิตมีความปกติปลอดโปร่งและรู้สึกสบาย จิตที่ไม่ปกติไม่สบายสมาธิก็แก้ไขให้สบายให้ปกติ เมื่อสบายมากขึ้นก็เป็นเหตุให้เกิดปิติคือความอิ่มกายอิ่มใจเบาใจ ปลื้มใจ ปิตินี้ก็เป็นเหตุสำคัญให้เกิดความสงบระงับกายและใจ ลมหายใจก็ระงับลงเพียงไม่รู้สีกว่ามีการหายใจ ความเจ็บปวดทางกายก็ระงับลงไม่รู้สีกเจ็บปวดจึงเป็นเหตุให้เกิดสมาธิขึ้น กลางขึ้นได้และรู้สึกมีความสุขเป็นความสุขที่มกมายลึกซึ้งกว่าความสุขในทางโลก ถ้าฝึกสมาธิมีความรู้สีกว่าไม่สบายไม่ปลอดโปร่งก็นับว่าผิดหรือไม่ได้ผลต้องหาวิธีแก้ไข

จิตที่ไม่ปกติไม่สบายเช่นรู้สึกหงุดหงิด, รำคาญ, โกรธ, พยาบาท, เสียใจ, กลัว, ตกใจ, ใจสั่น เป็นต้น จงสนใจเฉพาะเรื่องจิตเรื่องลมหายใจ ร่างกายจะปวดเมื่อยก็ไม่สนใจถ้าผ่านการปวดเมื่อยไปได้ครั้งหนึ่งต่อไปก็ไม่ปวดเมื่อย

การตรวจสอบว่าสมาธิดีขึ้นเพียงใด นอกจากจะดูลมหายใจ หายใจและทดลองใช้พลังจิตดูแล้วยังมีวิธีสังเกตง่าย ๆ คือ

สังเกตหู สมาธิดีขึ้นการได้ยินจะดังเท่าเดิมแต่ไม่รำคาญต่อไปได้ยินเบาลงจนถึงไม่ได้ยินเสียงใด ๆ นานพอควรก็นับว่าได้ถึงสมาธิขั้นกลาง

สังเกตนิมิต คือการเห็นทางจิตถ้าเห็นแสง, เห็นคน, เห็นต้นไม้ฯ แต่ภาพที่เห็นนั้นมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไม่หยุดนิ่งก็เป็นบริกรรมนิมิตเป็นสมาธิขั้นต้น ถ้าภาพนั้นเห็นชัดเจนหยุดนิ่งได้นานหนอยก็นับว่าได้ “อุคคหะนิมิต” เป็นสมาธิขั้นกลาง ถ้าภาพทางใจชัดเจนหยุดนิ่งได้นานและน้อมจิตให้ภาพนั้นเล็กให้ใหญ่ให้อยู่ไกลอยู่ใกล้ให้หายไปให้เกิดใหม่ได้ดังนี้ก็นับเป็นปฏิกาณนิมิต เป็นการเริ่มต้นของสมาธิขั้นสูง หรือเป็นปลายสุดของสมาธิขั้นกลางซึ่งเริ่มเป็นสมาธิขั้นสูง เป็นขั้นสำคัญที่ใช้ประโยชน์และรู้อะไรได้มากมายเป็นการ “ผุดรู้” และทำได้ย่งน่าอัศจรรย์



## ข้อเตือนใจที่สำคัญที่สุด

ศัตรูที่สำคัญที่สุดหรือเครื่องขัดขวางไม่ให้เกิดสมาธิได้ผลสำเร็จนั้นก็คือ ความจำ ความจดจำอยู่ในใจ ซึ่งทางพระเรียกว่า สัตถยา (ความจำได้หมายรู้)

เมื่อลงมือฝึกสมาธิจะต้องพยายามลืมทุกสิ่งทุกอย่างให้หมด นั่นคือทำให้สงบ ลืมลำดับสมาธิว่าเมื่อทำสมาธิแล้วจะเกิดความสะดวกเป็นขั้นตอนไปอย่างไร เราทำสมาธิได้เพียงนี้แล้วต่อไปจะเป็นอย่างไร จะต้องลืมเสียให้หมดคือปล่อยมันเอง หน้าที่สำคัญที่สุดคือการสร้างเหตุที่ถูกต้องคือจัดลมหายใจให้สบายแล้วก็รักษาความสบายนั้นไว้ไม่คัดแปลงแต่งลมอีก ปล่อยให้ลมหายใจละเอียดเบาสบายไปเองโดยธรรมชาติ จงสร้างเหตุที่ถูกไว้เท่านั้น ไม่ต้องหวังผลอะไร ไม่ต้องคิดถึงผล เพราะว่าผลย่อมเกิดจากเหตุ และเชื่อมั่นเถิดว่าสร้างเหตุที่ถูกที่ดีก็ย่อมได้รับผลดี ทำเหตุที่ไม่ดีไม่ถูกผลก็ย่อมไม่ดีไม่ถูก นี่คือหลักแห่งกรรม

การที่เราคิดฟุ้งซ่านคิดไปต่าง ๆ นานานั้นก็คือ ความจำเก่า ๆ หรือ สัตถยาเก่า ๆ นั้นแหละผุดขึ้นมาเกิดขึ้นมายั่วให้เกิดตัณหา (ความอยาก) และทำให้หลงใหลคิดไปต่าง ๆ หวังไปต่าง ๆ จนลืมตัวไม่มีสติยังหยุดลงได้ทันที่ (เบรคเสีย) ความ

จำจึงเป็นศัตรูสำคัญที่สุดของสมาธิ ในระหว่างที่ลงมือฝึกสมาธิ การเอาใจจดจ่อหรือมีสติรับรู้ความสบายอยู่อย่างมั่นคงประคับประคองลมสบายและความสบายโดยมีสติรู้อยู่นั่นเองเป็นเครื่องป้องกันศัตรูของสมาธิไม่ให้เข้ามารบกวนได้

ข้อสำคัญที่หลายคนเข้าใจผิดว่า ถ้าการฝึกสมาธิได้ผลจะต้องเห็นภาพทางใจ เมื่อไม่เห็นภาพอะไรเลยก็คิดเอาเองว่าฝึกไม่ถูก ฝึกไม่ได้ผล ความจริงไม่ควรจะสนใจเรื่องการเห็นภาพ จะเห็นหรือไม่เห็นก็เกิดสมาธิที่ดีที่ก้าวหน้าได้ ข้อสำคัญต้องให้เกิดความสบายความสงบดังกล่าวนมาแล้วมากขึ้นก็นับว่าถูกนับว่าดี หรือจะสังเกตการได้ขึ้นแบบลงเงยบลงมากขึ้นก็นับว่าสมาธิดีขึ้น การเกิดภาพเกิดนิมิตต่าง ๆ นั้นเป็นเพียงเรื่องจะต้องผ่านไป และยังเป็นภาระที่จะต้องแก้ไขจะต้องให้ผ่านเลยไป ถ้าเกิดภาพทางจิตบ่อย ๆ กลับเกิดโทษ ทำให้ติดภาพติดนิมิต สมาธิก็ติดขัดอยู่แค่นั้นไม่สูงขึ้นไม่ประณีตขึ้น

เฉพาะการเห็นภาพทางใจนั้นเป็นประโยชน์ในทางหมดดู และเป็นเรื่องของการใช้อำนาจจิตใช้พลังจิต ไม่ใช่เรื่องของการฝึกสมาธิ ถ้าดูภาพบ่อย ๆ ก็จะติดภาพ พระอาจารย์ในดงจึงห้ามไม่ให้ดูภาพบ่อย ๆ ไม่ให้เป็นหมอดูทางใน เพราะจะทำให้ติดภาพติดรูปกายเป็นเหตุให้ทำจิตว่างไม่ได้ จะเข้าสู่ความว่างได้ยากมาก เมื่อได้ความว่างแล้วจะกลับมาใช้อำนาจจิตดูทางในดูภาพก็ทำได้ง่ายมาก แต่อนุญาตให้ทำเฉพาะในโอกาสจำเป็นเท่านั้น

## อิทธิบาท ๔

### คุณธรรมที่ช่วยให้เกิดความสำเร็จได้

๑. ความพอใจรักใคร่ (ฉันทะ) สร้างความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น หรือเรื่องนั้นด้วยการพิจารณาคุณประโยชน์ที่จะได้รับหรือผลดีที่จะเกิดขึ้น
๒. หมั่นเพียร (วิริยะ) กระทำสิ่งนั้น บากบั่น ขยันทำไม่ลดละ
๓. เอาใจฝักใฝ่ (จิตตะ) สนใจใฝ่ใจอยู่เสมอไม่หยุดยั้ง
๔. ตรិตรองพิจารณา (วิมังสา) ไตร่ตรองในเรื่องนั้น พิจารณาหาเหตุผล ทบทวนได้ถามให้แตกฉาน

เพื่อการศึกษาศาสนา

ผู้มีคุณธรรมครบทั้ง ๔ ประการนี้ ย่อมจะทำให้เกิดความสำเร็จสมประสงค์ ได้ทุกอย่างที่ไม่เกินวิสัยที่คนจะทำได้

ขอให้พึงเล็งข้อที่ ๑ เป็นหลัก ถ้าเราพิจารณาเห็นว่าการเรียนวิชานั้น การทำอย่างนั้นมีผลดีจริงจนพอใจชอบใจแล้วข้ออื่น ๆ ก็ตามมาเอง

## นิวรรณ์ ๕ เครื่องกีดกันไม่ให้สำเร็จ

นิวรรณ์ ๕ คือ เครื่องกีดกันไม่ให้ทำอะไรสำเร็จ  
กีดกันไม่ให้บรรลุความดี ขัดขวางไม่ให้จัดตั้งมั่นเป็น  
สมาธิมี ๕ อย่างคือ

๑. ความพอใจรักใคร่ครุ่นคิด ถึงวัตถุทาง  
(กามฉันทะ) วัตถุทางได้แก่ รูป, รส กลิ่น, เสียง สิ่ง  
สัมผัสอันชอบใจ น่ารักใคร่ ยั่วกาม อาจจะเป็นคน  
สัตว์, ต้นไม้ หรือสิ่งอื่น ๆ

๒. ความพยายาม ได้แก่ความโกรธแค้น อาฆาต  
หาทางทำให้เป็นอันตรายหรือเสียหาย

๓. ความหดหู่อ่อนใจ (ถีนมิทระ) ได้แก่คิด  
ท้อถอย, เบื่อหน่าย, หงุดหงิด หรือว่างุ่น (ไม่ยอม  
เรียนไม่ยอมทำ, เบื่อ)

๔. ความคิดฟุ้งซ่าน (อุจฺจะกุกฺกัจจะ) การคิด  
นอกเรื่องที่จะทำอะไร คิดโน่นคิดนี่คิดไปต่าง ๆ นานา

๕. ความสงสัยไม่มั่นใจ (วิจิกิฉนา) ได้แก่  
ความสงสัย ความลังเล ไม่มั่นใจว่าถูกหรือผิดควรทำ  
หรือไม่ควรทำ

## บทที่ ๖

กิจวัตรประจำวัน, ยา, และคำสอน  
ของท่านพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร  
(สุพล นำชม เรียบเรียง)

.....กิจวัตรประจำวันตามปกติของท่านพระอาจารย์มีดังต่อไปนี้

เวลาตี ๓ ออกล้างหน้าบ้วนปากเสร็จแล้วไหว้พระสวดมนต์และนั่งสมาธิจนถึงเวลาตี ๕ ลงเดินจงกรมไปจนสว่าง

พอสว่างได้อรุณแล้วท่านพระอาจารย์ลงปิดกวาดลานวัด และทำความสะอาดบริเวณวัด พร้อมด้วยพระภิกษุสามเณรจนเสร็จ

เวลาประมาณ ๖.๓๐ น. ออกบิณฑบาตไปตามหมู่บ้าน กลับจากบิณฑบาตแล้วเตรียมฉันเช้า เวลาที่จะฉันจังหันฉันนั้น สุดแต่ระยะทางที่ออกบิณฑบาตตามหมู่บ้าน ถ้าระยะทางไกล ต้องเสียเวลามาก ก็ต้องฉันสาย ๆ หน่อย ถ้าหมู่บ้านอยู่ใกล้ก็ฉันเร็วประมาณ ๗.๓๐ น.

เวลาประมาณ ๘.๐๐ น. หลังจากฉันเช้าเสร็จและเก็บบริขารเรียบร้อยแล้ว ท่านพระอาจารย์ก็ลงเดินจงกรม จนถึงเวลา ๑๑.๐๐ น. ท่านจึงขึ้นพัก

เวลาประมาณ ๑๓ น. เศษ ท่านออกจากที่พัก ถ้ามีแขกมา ท่านก็รับแขกต่อไป ถ้าไม่มีแขกท่านก็ลงเดินจงกรมอีกไปจนถึงเวลาประมาณ ๑๕ น. ก็ลงนํ้านํ้าร้อนและเกสซ์ต่าง ๆ ร่วมกับพระภิกษุสามเณรเสร็จจากนํ้านํ้าร้อนแล้วลงปิดกวาดลานวัด ปิดกวาดเสร็จพระเณรดักนํ้าใส่ภาชนะตามที่พักต่าง ๆ จนเต็มหมดทุกแห่ง แล้วท่านพระอาจารย์ก็สร่งนํ้า หลังจากสร่งนํ้าแล้วท่านจะลงเดินจงกรมไปจนมืด จึงขึ้นที่พักหรือกุฏิเข้าห้องทำวัตรสวดมนต์

เวลาประมาณ ๑๕.๓๐ หรือ ๒๐ น. ท่านพระอาจารย์ออกจากห้อง พระเณรขึ้นไปรวมกันเพื่อฟังการอบรม ท่านพระอาจารย์เทศน์สั่งสอนข้อวัตรปฏิบัติตลอดจนธรรมต่าง ๆ พร้อมทั้งแก้ไขปัญหานานาประการให้แก่พระและเณรผู้สงสัยและซักถาม จนถึงเวลาประมาณ ๒๒ น. เศษจึงเลิก (บางวันถึง ๒๔ น.)

ต่อจากนั้นศิษย์ผู้ใกล้ชิดหรือพระเณรก็จะเข้าปฏิบัติจนวดเส้นถวายจนถึงเวลาประมาณ ๒๓ น. หรือบางที่ก็ถึง ๒๔ น. ท่านก็บอกให้เลิก ท่านเข้าห้องพักนั่งสมาธิภาวนาของท่าน (แต่เวลา ๓.๐๐ น. เป็นเวลาออกล้างหน้าบ้วนปากเป็นนิจ)

• (หากท่านทำการธุรงก็ไปเสาะแสวงหาที่วิเวกหรือมีกิจการงานพิเศษ การปฏิบัติตัวของท่านก็เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุการณ์...)

พระธรรมเทศนา  
 ของพระอาจารย์ฝั้น (อาจาโร)  
 ยกมากล่าวเพียงส่วนน้อย

.....พระสกวาทิถามขึ้นว่าธรรมทั้งหลายอย่างไรที่ว่กระทำ  
 ให้อรรถน้อยลงไม่กระทำให้อรรถฟุ้งซ่านไป ขอท่านจงได้  
 แสดงเพื่อให้เกิดความเลื่อมใสต่อไป ณ กาลบัดนี้ พระปรวาทิจึง  
 วิสัชนาว่ามรณธรรมนี้แลเป็นธรรมที่ยังอรรถให้้อยลงแลไม่  
 กระทำให้อรรถฟุ้งซ่านไป อรรถจะฟุ้งซ่านไปก็เพราะเหตุที่  
 ได้เห็นรูปฟังเสียงเป็นต้น เพราะฉะนั้นอรรถจึงฟุ้งซ่านไป เมื่อ  
 บุคคลผู้ใดมีธรรมเป็นอรรถในสันดานแล้ว บุคคลผู้นั้นก็มีความ  
 ถิ่นดินน้อย จักได้ชื่อเป็นผู้ไม่ประมาทแลมีอรรถอัน้อยลงเป็นผู้  
 ไม่ประมาทว้มาไปในอรรถต่าง ๆ ฉะนี้ ฉะมีในพระอัปมาท  
 ธรรมที่พระองค์ทรงตรัสถามภิกขุบริษัทว่าท่านทั้งหลายคิดถึง  
 มรณธรรมวันละเท่าใดภิกขุองค์หนึ่งจึงทูลว่าข้าพระองค์คิดถึง  
 ความตายในเวลาเมื่อไปบิณฑบาตว่า เรายังไม่ทันจะกลับจาก  
 บิณฑบาตก็ตายเสียในระหว่างที่เดินไปบิณฑบาตฉะนี้ สมเด็จ  
 พระสัมมาสัมพุทธะก็ทรงตรัสติเตียนว่า ยังมีความประมาทอยู่  
 ฉะนี้ ภิกขุองค์หนึ่งจึงทูลว่าข้าพระองค์คิดถึงมรณธรรมในเวลา



เมื่อจะฉันทงั้หันทว่าเรายังไม่ทันจะกลืนคำอาหารลงไปในลำคอก็จะตายเสียในระหว่างกำลังที่จะกลืนคำอาหารลงปดังนี้ สมเด็จพระพุทธรองค์ก็ทรงตรัสติเตียนว่ายังมีความประมาทมากอยู่ละนี้ ภิกษุองค์หนึ่งจึงทูลว่า ข้าพระองค์คิดถึงมรณธรรมตามลมอัสสาสะปัสสาสะว่าเราหายใจออกไปแล้ว ไม่หายใจกลับเข้ามาก็จะตายเสียในระหว่างลมอัสสาสะปัสสาสะนั้น ดั่งนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธะก็ทรงตรัสสรรเสริญว่าดูก่อนภิกษุผู้เห็นภัยในชาติ ถ้าท่านปรารธนาจะยังความยินดีใ้ให้น้อยลงก็จงมนสิการกำหนดถึงมรณธรรมตามลมอัสสาสะปัสสาสะนี้เถิด ก็จะมีบังเกิดความสังเวชสลดใจได้ศรัทธาความเชื่อมั่นในพระคุณพระรัตนะทั้ง ๓ ประการอันเป็นเครื่องป้องกันสรรพภัยทั้งปวงอันจะบังเกิดมีมาถึงแก่ท่านทั้งหลายทั้งภายในแลภายนอก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้เห็นภัยในชาติ เมื่อพระโยคาวจรเจ้าทั้งหลายของคโิโคมาระลึกถึงมรณธรรมอยู่เป็นนิตย์อย่างนี้เช่นนี้แล้วพระโยคาวจรเจ้าองค์นั้น ก็ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท และกระทำอารมณีใ้ให้น้อยลงดั่งนี้

.....อะติตา ธัมมา แปลว่าธรรมทั้งหลายที่ล่วงไปแล้วที่จัดเป็นกุสะลา กุศลที่ดีหรือร่างกายที่จัดเป็นธาตุทั้ง ๔ ก็จัดเป็นอายตนะภายใน ๖ ภายนอก ๖ ที่เกิดขึ้นแล้วและสูญไปนั้นก็ดี, ก็เรียกชื่อว่าอศีลธรรมทั้งสิ้น

ในบทที่ ๕๓ นั้นพระบาลีว่า อะนาคะตา ชัมมา, แปลว่า  
 ธรรมทั้งหลายที่ยังไม่มาถึง โดยความอธิบายว่าบุญก็ดีบาปก็ดี  
 ที่บุคคลได้กระทำโดยกายวาจาใจแล้วแต่ยังไม่เห็นผลนั้น ก็ชื่อ  
 ว่าอนาคตธรรม หรืออีกนัยหนึ่งว่าสัตว์ที่บังเกิดมาแล้วและยังไม่  
 ถึงแก่ความตายนั้น ก็เรียกชื่อว่าอนาคตธรรม หรือประการหนึ่ง  
 บุคคลที่สร้างบารมียังไม่เต็มทีและมรรคผลธรรมวิเศษก็ยังไม่เกิด  
 มีนั้น ก็เรียกชื่อว่าอนาคตธรรมเหมือนกันเพราะฉะนั้นจึงสมกับ  
 พระบาลีว่า อะนาคะตา ชัมมา ฉะนี

ในบทที่ ๕๔ นั้นโดยพระบาลีว่าปัจจุปปันนา รัมมะณา  
 ชัมมา, แปลว่าธรรมทั้งหลายอันบังเกิดขึ้นเฉพาะหน้า โดยความ  
 อธิบายว่า ธรรมที่เป็นปัจจุบันนั้นก็คือรูปเวทนาสัญญาสังขาร  
 วิญญาณที่เห็นอยู่ เฉพาะหน้านี้แลชื่อว่าปัจจุบันธรรมโดยความ  
 เป็นจริงก็คือไม่เที่ยง มีความเกิดขึ้นแล้วก็ต้องมีความดับไปเป็น  
 ธรรมดาและเป็นทุกข์เหลือที่จะทนจนตั้งอยู่ไม่ได้ต้องดับไป มี  
 วิสัยที่จะฝ่าฝืนและไม่เป็นไปตามอำนาจของท่านผู้ใด อนิจจัง,  
 ทุกขัง, อนัตตา นี้แลเป็นปัจจุบันธรรมแลเป็นวิปัสสนาปัญญา

.....พุทโธ, ชัมโม, สังโฆเป็นที่พึ่งของเรา เราท่านทั้งหลาย  
 ยากได้บุญได้กุศล มาไม่รู้จักบุญหรือยัง ได้บุญหรือยัง เห็นบุญ  
 หรือยัง ไม่รู้เลยรี มาไกลแสนไกล เหนื่อยยากลำบากมาแล้วไม่รู้

จักบุญจะเอาบุญตรงไหนเล่า บุญอยู่กับศาลานี้หรืออยู่กับป่านี้อะไร  
ยังไม่ได้หรือนี่ ต้องโอปะนะยิโกชิ น้อมเข้าภายในตน บังจัดตั้ง  
รู้เฉพาะตน บุญเป็นอย่างนี้ ลักษณะของบุญคือใจเราดี ใจเรามี  
ความสุข ใจเรามีความสบายเย็นอกเย็นใจ ไม่ทุกข์ ไม่ร้อนไม่  
วุ่นไม่วาย นี่แหละบุญ มีหรือยังใจเราดีหรือยัง ดูที่ใจของเราใจ  
ไม่ดีจะเห็นได้บุญยังโง่ ใจดีหรือยังละ ดูที่ ใจของเราเองซึ่ง  
เฝ้าต่อไปนี้ฟังธรรม อย่าฟังแต่เสียงนะ ฟังที่คั่นของมัน เฝ้าฟังธรรม

นั่งฟังธรรมเอาบุญเอากุศล เรมานั่งตรวจดูบุญของเรา  
เฝ้า...นั่งให้สบายสบาย ๆ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับ  
มือซ้าย ตั้งกายให้ตรง วางท่าสง่าผ่าเผยยิ้มแย้มแจ่มใส เมื่อกาย  
ของเราสบายแล้วระลึกถึงที่ฟังของเรา คือ คุณพระพุทธ คุณพระ  
ธรรม, คุณพระอริยสงฆ์เป็นสรณะที่ฟังที่ระลึก, ที่กราบไหว้ที่  
สักการบูชา ให้ระลึกว่าพระพุทธเจ้าอยู่ในใจ พระธรรมอยู่ในใจ  
พระอริยสงฆ์อยู่ในใจ เชื่อมมันอย่างนั้นแล้วนึกคำบริกรรมว่า  
“พุทโธ, ธัมโม, สังโฆ พุทโธ, ธัมโม, สังโฆ, พุทโธ, ธัมโม,  
สังโฆ” สามหนแล้วให้รวมเป็น “พุทโธพุทโธ” อย่างเดียว

หลับตา จับปากเสีย ระลึกเอาในใจ “พุทโธ” คือความรู้  
ระลึกเข้าไปในใจ ลึกลงก็ไม่กระตุกกระคิกระลึกเอาในใจของเรา  
“พุทโธ” คือความรู้อยู่ตรงไหนแล้วตั้งสติไว้ตรงนั้นใจก็เพ่งดูที่

ตรงนั้น หูกี่ฟิงที่ตรงนั้น ดูเพื่อเหตุใดฟิงเพื่อเหตุใด เราอยากไต่ยืน  
 เราอยากรู้เราอยากเห็นว่าบุญกุศลมันเป็นยังไง บาปมันเป็นยังไง  
 สุขมันเป็นยังไง ทุกข์มันเป็นยังไง นี่เราอยากรู้ เรามาทำบุญ ได้  
 บุญหรือยัง ให้ดู จิตของเราที่แหละคือพุทธผู้รู้ พวกกันกำหนด  
 รู้ว่าผู้รู้อยู่ตรงไหนแล้วตั้งสติตรงนั้น ฟังดูไปตรงนั้น พอจิตสงบดี  
 มีความสุขความสบาย เย็นออกเย็นใจไม่ทุกข์ไม่ร้อนไม่ร้อนไม่วาย  
 สะบาย นี่นำความสุขความเจริญมาให้ในปัจจุบันและในเบื้องหน้า  
 ดูที่จิตของเราอย่างนี้แหละ เรามานี้ก็ต้องการความสุขความเจริญ  
 ต้องการความสุขความสบาย เป็นอย่างนี้ เหตุนั้นไม่ใช่อื่นสุขไม่  
 ใช่อื่นสบาย นอกจากจิตของเราสุขจิตของเราสบาย ฟังดูซิ ฟังกัน  
 ให้ฟังรู้ให้ฟังเข้าใจซิพวกเราทั้งหลาย นี่มันเป็นอย่างนี้

บาป (อกุศล) เป็นยังไง คือจิตมันไม่สงบ จิตมันไม่ดีจิตไม่  
 ดีมันก็ทุกข์ยากวุ่นวายเดือดร้อน นี่แหละนำสัตว์ทั้งหลายตกทุกข์  
 ได้ยากในปัจจุบันและเบื้องหน้า พวกกันพิจารณาดูซิ มีบางคนทำ  
 อะไร ๆ ขาดทุนขาดรอนเป็นหนี้เป็นสินกันเพราะเหตุใด บางคน  
 ทำการงานก็ไม่ดี หาอะไรก็ไม่ดี เพราะอะไร ดูซิ มันไม่ดีตรง  
 ไหนเล่า นี่แหละคนทั้งหลายเป็นอย่างนี้ บ้านเมืองก็ไม่ดี วุ่นวาย  
 ดูซิดินฟ้าอากาศภูเขาเหล่ากอเขาก็ไม่ได้มีอะไร นั่งดูซิ นั่น เราทำ  
 มาหากินอะไรก็ขาดทุนขาดรอน หาอะไรก็ทุกข์ยากลำบาก อะไร

ทุกข์อะไรยาก ข้าวของเงินทองหรือ อะไรทุกข์อะไรยาก ให้นั่งดูซิ  
 แต่ก่อนเราไม่มีโอกาสจัดทำบุญทำกุศลเวลานี้เราทำได้เต็มที่เมื่อ  
 เต็มหน่วยดูซิมันขัดเงินอะไร ขาดตกบกพร่องสิ่งใด ให้หัดตรวจ  
 น้ำตบใจของเราดูซิ การที่ขาดทุนขาดรอนก็เพราะอันนี้ คือจิต  
 ของเราไม่ดี เมื่อจิตของเราไม่ดีก็ทุกข์ยากวุ่นวายเดือดร้อน เมื่อ  
 จิตเป็นอย่างนี้ก็ทำให้ขาดทุนขาดรอน เมื่อจิตไม่ดี ทำอะไรก็ไม่ได้  
 หาอะไรก็ไม่ได้ การงานก็ไม่ได้ ทำมาหากินอะไรก็ไม่ได้ ราชการก็  
 ไม่ได้ ค้าขายก็ไม่ได้ ครอบครัวก็ไม่ได้ ชาวบ้านร้านค้าตลาดประเทศ  
 ชาติก็ไม่ได้ จิตเราไม่ดีเท่านี้ ดูซิ ภรรยาเมื่อกี้ทะเลาะกัน จิตไม่ดี ว่า  
 ยังไงล่ะ ดูซิ ดูให้รู้จักนี้แหละมันเป็นเพราะเหตุนี้ ให้ดูซิ เมื่อจิต  
 ไม่ดีแล้วล่ะ ให้รู้จักนี้ “พุทโธ พุทโธ” ตัดเสีย ที่นี้ความสุข  
 ความเจริญเป็นอย่างไรรู้แล้ว จิตเราดีมีความสุขความสบาย เย็นอก  
 เย็นใจ ไม่ทุกข์ไม่ร้อนไม่วุ่นไม่วาย นี่ทำความสุขความเจริญให้  
 เมื่อจิตเราดีทำอะไรก็ดี ค้าขายก็ดี ทำมาหากินก็ดี เล่าเรียนก็ดี ทำ  
 มาหาอะไรก็ดี ครอบครัวก็ดี ชาวบ้านร้านค้าตลาดประเทศชาติก็ดี  
 เป็นอย่างนี้แหละ ให้พากันรู้จัก เมื่อจิตเราดีคิดดีก็เป็นสุข นั่งเป็น  
 สุข นอนเป็นสุข เดินเป็นสุข ยืนเป็นสุข จิตสุขจิตสบาย เมื่อจิต  
 สบายแล้วทำอะไรก็สบาย หาอะไรก็สบาย เอาอะไรก็สบายค้าขาย  
 ก็สบาย ราชการก็สบาย ครอบครัวก็สบายพ่อแม่พี่น้องก็สบาย  
 ชาวบ้านร้านค้าตลาดก็สบายประเทศชาติก็สบาย ดูซิ ว่ายังงี้แล้ว  
 พวกเรา

เอาต่อไปนี่ต่างคนต่างฟังเล็งดูหัวใจของเรา จะอธิบายมาก  
กว่านี้ก็เกินไป นี่แหละที่เราว่าเป็นกรรมอันโน้นเป็นกรรมอันนี้  
บางคนเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้เพราะเหตุใด เราอยากจะหายไหมละ  
ต่อไปนี่ เมื่ออยากจะหายก็ให้พากันมานั่งสมาธิตรงนี้ ทำใจให้สงบ  
เมื่อใจสงบแล้ว ใจเราดีแล้ว โรคภัยมันก็หายหมด หายโรคหาย  
ภัย หายเสนียดหายจัญไรหายโทษหายความดรอมน หายความ  
ทุกข์ความจน หายหมดจนความอดความอยาก เพราะเราได้ว่า  
“พุทโธ” คือใจเราเบิกบาน คือ ใจเราสว่างไสว “พุทโธ” ใจผ่อง  
ใสสะอาดปราศจากทุกข์ปราศจากโทษปราศจากภัยต่อไปต่างคน  
ต่างนั่งกันเข้า ฟังเล็งดูหัวใจ จับสัญญาไว้ ได้ยินเสียงอะไรก็ตาม  
รู้ว่าสิ่งนั้นไม่เป็นอันตรายแล้วก็ไม่ต้องเดือดร้อน เราก็กทำใจให้  
สบาย บางคนมีกรรมอันนั้นกรรมอันนี้ กรรมนั้นมาจากไหน  
กรรมไม่ได้มาจากฟ้าอากาศต้นไม้ภูเขาลำน้ำ กกรรมก็มีจากการ  
กระทำจากคำพูด จากความคิดนึก เป็นกายกรรมวจีกรรมมโน  
กรรมก็เกิดจากใจเรานี้แหละ

เพราะฉะนั้น เราต้องตรวจในดวงใจเรานี้ก่อนไม่อย่างนั้นเรา  
ไม่รู้จักแก้กรรมเก่ามันยังไม่หมด กรรมใหม่ก็ต่อเรื่อยไป เมื่อจะ  
ระงับกรรมก็ทำจิตของเราให้สงบนิ่งเฉยอยู่คงแต่ความรู้พิจารณา  
ว่ามันดีหรือไม่ดีมันข้องตรงไหนมันคดตรงไหน ขาดตกบกพร่อง  
ตรงไหนเล่า เราก็จำระสะสางต่อไปนี้เป็นข้อปฏิบัติให้เข้าถึงศีล



## ถึงธรรมถึงศาสนา

เมื่อจิตของเราสงบแล้วอุปมาเหมือนกะน้ำที่สงบน้ำสงบมันก็ใส จิตเราสงบมันก็ใส ใสสะอาดปราศจากทุกข์ปราศจากโทษ ปราศจากภัยปราศจากเวรปราศจากความชั่วช้าลามก ปราศจากความทุกข์ความจนความอดความอยาก ความลำบากรำคาญไม่มี มันสงบน้ำสงบมันก็มองเห็นตนมองเห็นตัว มองเห็นดีเห็นชั่ว เมื่อจิตสงบได้แล้ว มันจะได้เกิดเป็นวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ใช่เข้ากรรมฐาน เข้าวิปัสสนาไม่ใช่เข้ากุฏิเข้าห้องเข้าประตูปิดเอาอย่างนั้น เข้าดูเอาอย่างนั้นหรือก ท่านให้ภาวนาให้รู้จักจิตสงบจิตดีหรือไม่ดี มันสงบแล้วมันก็ใส เกิดวิปัสสนาญาณความรู้ รู้ยังงี้เล่า รู้จักที่เกิดแห่งสังขาร รู้จักที่ดับแห่งสังขารนี่มันจึงเป็นวิปัสสนา รู้ที่เกิดที่ดับแห่งสังขาร รู้ทุกข์ รู้โทษในสังขารมันก็ตัดมันไม่ยากได้ทุกข์ มันไม่ยากได้โทษ เห็นไหมเล่า มันเกิดจากไหนเล่าคือรู้จักที่เกิดไม่รู้จักที่ดับ มันเกิดมาจากไหนสังขารทั้งหลาย มันเกิดมาจากจิตของเรา ความปรุงความแต่งความคิด ความนึก มันนึกมาจากไหนเดี๋ยวนี้

ได้ยินได้ฟังแล้วเอหิภัสสิโก จะร้องเรียกสัตว์ทั้งหลายมาดูธรรม มาดูธรรมที่ไหนเล่า ดูรูปธรรมนามธรรมของเราทั้งหลาย รูปธรรมก็อรรถภาพกายของเรา มาดูนี้ แขนสอง ขาสอง ศีรษะอัน



หนึ่ง มาดูเพราะเหตุใด เราถือว่าเป็นละเป็นตัวเอง เป็นสัตว์ เป็นบุคคลเป็นเราเป็นเขา เรามาคุยมันชิมันเป็นคนจริงไหม เป็นคนจริงไหม คนอยู่ตรงไหน ผมนี่เป็นคน หรือชนเป็นคน หรือเล็บบเป็นคน หรือฟันเป็นคน หรือหนังเป็นคน ไม่ใช่ไม่ใช่เรอะ หรือว่าหนังเนื้อเรอะ หรือกระดูกหรือตับไตไส้ลำไส้ใหญ่มันเป็นชื่อต่างหาก ละเป็นคนทีไหนละให้รู้ให้เห็นมันชัด ชื่อนี้แหละให้พากันฟัง รู้กรรมฐาน นี่ละให้ดูรูปธรรมนามธรรมละ ผู้ปรุงผู้แต่งคือความนึกอารมณ์สัญญาเป็นนามธรรม เป็นแต่เกิดแต่นึกเฉย ๆ ให้มาพิจารณานี้ละ ให้รู้จักนะรู้จักโม หัวใจเรามันจึงจะรักษาได้ เราไม่รู้จักนะรู้จักโม หัวใจเรามันจึงรักษาไม่ได้ล่ะ

ท่านเทศนาไว้ว่านี่เราเป็นคนทีไหนเล่า จะปริยัติ มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุครอบ ปุณฺณานันปการัสสะ อสุจิโน เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ อตฺติ อิมัสสมิง กายเ ในกายนี้ท่านไม่ได้บอกกายโน้น กายนี้ก็แปลว่าชี้นิ้วของเราทุกคนเต็มไปด้วยของไม่สะอาด อะไรละในกายนี้ เกสาคือผม ผมมันสะอาด ยังไงละ สะอาดทำไมต้องพากันชำระสระล้าง หรือมันสะอาด ผมหลุดใส่ข้าวใส่อาหารรับประทานได้ไหมล่ะ รับประทานได้ไหมผมคนไม่ได้ไม่ใช่เรอะ จะสะอาดยังงี้ละ นี่แหละ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดยังงี้ ก็เพ่งพิจารณาให้มันรู้มันเห็น

โลมาคือชน นขา คือเล็บ ทันดา คือฟัน ตโจ คือหนัง มังสัง คือเนื้อ เต็มไปยั้งนี้ นหารู คือเส้นเอ็น อัญญู คือกระดูก อัญญิมัญญัง คือเยื่อในกระดูก วักกัง คือม้าม หพยง คือหัวใจ ยกะนัง คือตับ กิโถมะกัง คือพังผืด ปิหัง คือไต ปับผาสัง คือปอด อันดัง คือไส้ใหญ่ อันตคณัง คือไส้เล็ก อุทริยง คืออาหารใหม่ กะรีสัง คืออาหารเก่า เต็มไปด้วยอย่างนี้ ของไม่สะอาดให้ดูที่เรา มาอาศัยสิ่งเหล่านี้ เราว่าเป็นคน เป็นคนที่ไหนล่ะ มันก็เป็นชื่อ ๆ ไปคนละอันแล้ว จำแนกแจกตรงนี้แหละ เราจะรู้ธรรมเห็นธรรม ถ้าเราไม่จำแนกยังงี้แล้วเราเกิดทิฐิ เกิดมานะ อหังการ มะมังการ ถือตัว ถือตนว่าเป็นคนเป็นตัว ว่า เป็นสัตว์ เป็นบุคคล ว่า เป็นเรา เป็นเขา เป็นผู้หญิงเป็นผู้ชาย เป็นพระ เป็นเณร พอเราพิจารณาแล้วเอาอะไรมาเป็นคน กระดูกล้วนระอะ กระดูกเป็นคนยังงี้เล่า นี่แหละให้รู้จัก “โม”

“นะ” แปลว่าไม่ใช่ คืออะไรล่ะ “นะ” นี้เรามาอาศัยนะโม นี้อยู่ให้เรา รู้จักนะ รู้จักโม มันจะได้ไม่เกิดวุ่นวายเดือดร้อน “นะ” คืออะไรเล่า ปิดตัง น้ำดี ดูซี่ น้ำดีที่ไหนเล่า เสมหัง น้ำเสลดละลาย ปุพพโชน้ำเหลือง โลหิตตัง น้ำเลือด อยู่ที่ไหนเล่า เสโท น้ำเหงื่อ เมโท น้ำมันข้น อัสสน้ำตา วสณ้ำมันเหลว เขโพน้ำลาย สิงคาณิกาน้ำมูก ลลิกาน้ำไขข้อ มุตตัง น้ำมูตร เป็นคนหรืออะไร เป็นของทิ้งหรือเป็นของเอา ใครเก็บไว้บ้างล่ะสิ่งเหล่านี้ ขี้มูกใครเก็บบ้าง ละน้ำลายใครเก็บไว้ล่ะ ขี้เหงื่อขี้โคลใครเก็บไว้ล่ะ เลือดออกมา

ใครเก็บไว้ละ ของทิ้งทิ้งมิดนี้แหละ

เมื่อเห็นยังงี้แล้วเราก็จะละสัถกายทิฐิความถือว่าเป็นตัวเป็นคนสัตว์บุคคล มันจะไม่เกิดทิฐิมานะ มันจะละราคะโลภะโทสะโมหะอวิชชาตณหาอุปาทานภพชาติได้ จิตมันก็ไม่ทะเยอทะยานด้นรน มันไม่กระวนกระวายเดือดร้อน จิตมันก็สงบเป็นศีลสมาธิปัญญา แน่ะ เหตุนี้ให้พากันรู้จัก นี่แหละเรารู้จักกรรมนี้มาอธิบายธรรมะให้ฟัง มาเรียนตรงนี้

เมื่อเห็นเช่นนี้แล้วละสัถกายทิฐิ มันไม่ถือว่าเป็นตัวเป็นคนแล้ว มันก็เลยไม่มีความโลภความโกรธความหลงจิตของเราสงบ มีความเยือกความเย็น มีความเบาความสบาย นี่อธิบายให้ฟังแล้วเข้าใจแล้วต่อไปให้พากันพิจารณาสิ่งเหล่านี้เออ เรามาถือว่าเป็นกันเป็นคน มันเป็นตรงไหน ท่านอธิบายให้ฟังแล้วมันเป็นยังงี้ชี้แจงแสดงให้ในตัวของเราเนี่ยแหละ

ผู้จะถึงความสุขความเจริญเข้าสู่มรรคสู่ผลก็มาพิจารณาที่ตรงนี้ ถ้าเราพิจารณาเห็นธรรมนี้แล้ว รู้เห็นสังขารร่างกายของเราเนี่ยแล้ว ผู้นั้นแหละเห็นธรรมผู้เห็นธรรมแล้วจะให้เห็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจะได้เห็นพระพุทธเจ้า จะรู้จักพระพุทธเจ้าเมื่อเห็นพระพุทธเจ้าแล้วผู้นั้นจะได้เข้าสู่ปรีณิพพาน ดับทุกข์ในวัฏสงสาร ไม่ต้องท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดอีกมันเป็นอย่างงี้....

## คำราชาของ พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร

ศาสตราจารย์นายแพทย์ อวย เกตุสิงห์ รวบรวม  
ลงในอนุสรณ์งานศพพระอาจารย์ฝั้น  
(ตัดตอนมากล่าวเป็นส่วนน้อย)

ท่านพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร นอกจากจะเป็นที่เลื่องชื่อใน  
ด้านคุณธรรม, ยังได้ชื่อว่ามียารักษาโรคที่ศักดิ์สิทธิ์อยู่หลาย  
ขนาน, และมีคนไปขอตำราหรือขอยาของท่านอยู่เสมอ ๆ

### เพื่อการศึกษา

ในเรื่องนี้พึงสังเกตว่าท่านไม่ได้ทำตัวเป็นหมอรักษาโรค  
ท่านไม่เคยประกาศว่าท่านรักษาโรค หรือมียาดี เป็นแต่ว่ามี  
ใครมาขอ ท่านก็ให้ ถ้าไม่ขอ ท่านก็เฉย ๆ เห็นว่าในใจของท่าน  
ก็คือความเมตตา กรุณา ต้องการช่วยคนให้พ้นทุกข์เท่านั้น การที่  
ท่านมีชื่อเสียงในด้านนี้ขึ้นมาก็เพราะเหตุการณ์บังคับ (โปรดดูใน  
ภาค ชีวประวัติ) แต่ไม่ว่าใครจะมาขอยาหรือขอให้ช่วยทุกข์ร้อน  
เรื่องอื่นใดก็ตาม ท่านจะต้องให้ภาวนา “พุทโธ” ด้วยเสมอและ  
ให้ถือศีลตามฐานะ ข้อนี้แสดงว่าท่านอาศัยการสงเคราะห์เหล่านี้  
เพื่อเผยแผ่ธรรมะของพระพุทธเจ้า (ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าเป็น  
ธรรมทาน ควรแก่การเผยแผ่ และน้อมอุทิศส่วนกุศลให้ผู้รวบรวม  
ลงในอนุสรณ์งานศพ)

ยาแก้ท้องขึ้นมูก เมล็ดพริกไทย ๑ บาท ดีปลี ๑ บาท  
 จิง ๑ บาท กระเทียม ๑ บาท บอระเพ็ด ๑ บาท (ต้ม) เวลาต้มเคี้ยว  
 ไม่สะดวกกินหายทันทีแล

ยาแก้ท้องเป็นก้อนเป็นดานจุดเสียดต่าง ๆ ฟกบวม (ชื่อ  
 ว่า “เก่งผยอง”) ลูกกระวาน ๕ บาท จิงแห้ง ๕ บาท โกฐสอ  
 ๕ บาท โกฐพุงปลา ๕ บาท โกฐหัวบัว ๕ บาท หวานน้ำ ๕ บาท  
 เทียนขาวเปลือก ๕ บาท เทียนดำ ๓ บาท เทียนแดง ๓ บาท  
 สมอเทศ ๕ บาท ลูกสลอด ๒ บาท สิบเอ็ดสิ่งนี้บดเข้ากันให้  
 ละเอียดเป็นผงแล้วละลายน้ำร้อนรับประทานดี ถ้าทำเป็นลูกกลอน  
 ต้องเอาน้ำหวานไฟเป็นกระสาย ปั้นเป็นลูกกลอนเท่าเมล็ดฝ้าย  
 รับประทานครั้งละครั้งก่อน ถ้าจะให้ถ่ายรับประทานครั้งละก่อน  
 ยานี้ถ้ารับประทานมากถ่ายท้องรับประทานน้อยเปิดลมดี ถ้าถ่าย  
 แล้วให้ใช้ยาบำรุงธาตุมีแก่นมะขาม ๑ แก่นมะเกลือ ๑ แก่น  
 ชายเค็ม ๑ แก่นเป็น ๑ แก่นข่าลิ้น ๑ ต้มกินบำรุงธาตุดีแล

ยาพรหมประสิทธิ์ เป็นยาถ่ายแก้เห็บบชา ถ่ายเส้น ถ่ายลม  
 ถ่ายกระษัย วัณโรค เป็นยาอายุวัฒนะด้วย ให้เอาสมอไทย ๑ บาท  
 สมอพิเภก ๑ บาท สมอदीงู ๑ บาท สมอเทศ ๑ บาท กระเทียม  
 ๑ บาท มหาหิงคุ์ ๑ บาท กระวาน ๑ บาท น้ำประสานทอง ๑ บาท  
 ลูกจันทร์ ๑ บาท ผลสลอดทั้งเปลือก ๕ บาท (ไม่ต้องฆ่า) กาน

พลู ๑๘ บาท รวม ๑๑ สิ่งนี้ทำผงผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนเท่าเม็ดในฝ้าย ห่อด้วยเยื่อมะขามเปียก รับประทานเวลาเช้าก่อนอาหารดีแล

ยากระษัยวิเศษ แก่เส้นทำให้ขัดข้อและเส้นตึง กับทั้งเป็นยาอายุวัฒนะด้วย ให้เอาสะก้าน ๑ บาท เครือเห่า ๑ บาท เปลือกมะไฟแดง ๑ บาท กุ่มน้ำ ๑ บาท กุ่มบก ๑ บาท มะตูม ๑ บาท หัวข่า ๑ บาท หัวขิง ๑ บาท ดีปลี ๑ บาท พริกไทย ๑ บาท เจตมูลเพลิง ๑ บาท หัวไพล ๑ บาท กระจวาน ๑ บาท ลูกเร่ว ๑ บาท พริกขี้หนู ๑ บาท กะทือ ๑ บาท มหาหิงค์ ๑ บาท หวานน้ำ ๑ บาท ผิวมะกรูด ๑ บาท เกลือ ๑ บาท ตำผงผสมน้ำผึ้งรับประทานเวลาเช้านอนทุกวัน ก่อนประมานเท่าลูกมะขามป้อมโต ๆ จะอ้วนท้วนมีกำลัง

ยาอายุวัฒนะเจริญอาหาร ให้เอามหาหิงค์ ๒ บาท ยาดำ ๒ บาท รากทองแดง ๒ บาท หัสคำเทศ ๒ บาท หวานน้ำ ๑ บาท กานพลู ๑ บาท รากชะพลู ๑ บาท เจตมูลเพลิง ๒ บาท เกลือสินเธาว์ ๒ บาท การบูร ๒ บาท หัวหญาแห้วหมู ๒ บาท บอระเพ็ด ๒ บาท ผลกระจวาน ๒ บาท กระเทียม ๒ บาท ขมิ้นอ้อย ๒ บาท พริกไทย ๖ บาท ดีปลี ๖ บาท ผลกระดอม ๖ บาท ใบสะเดา ๑๖ บาท โกงฐพุงปลา ๒ สลึง โกงฐสอ ๒ สลึง รวม ๒๑

สิ่งด้วยกันคำผั่งผสมน้ำผึ้งหรือน้ำส้มซ่าหรือน้ำส้มต่าง ๆ หรือ  
น้ำร้อนก็ได้ รับประทานเวลากลางวันเท่าลูกสมอ ชูกำลังเจริญ  
อาหารอย่างเอก แก้มร้อนจ้ำพวก แก้มกระษัย แก้วริดสีดวง  
ต่าง ๆ อายุยืนยิ่งนักแล

ยาแก้เจ็บอก ให้เอาขิง ๑ กระเทียม ๑ พริกไทย ๑ ดีปลี ๑  
เกลือ ๑ ใช้น้ำมะนาวเป็นกระสาย กินดีแล

ยาอ้วนพี ให้เอารากหนอนดาบยาว ๑ ชั่ง บอระเพ็ดยาว  
เท่ารอบวงศีรษะ ๑ ขาสองอย่างนี้ตำรวมกัน แล้วคั้นเอาแต่น้ำ  
เหมือนน้ำกะทิ กรองให้ดี ตวงประมาณ ๑ ชั่ง แล้วเอาน้ำผึ้งตวง  
ด้วยกัน เจ็ดวันหรือสามเดือนจึงรับประทานดีนักแล เมื่อจะรับ  
ประทานยานี้ให้รับประทาน ๑ ถ้วยตะไลตามธาตุหนักและธาตุเบา

ยาถ่ายกระสายกล่อน ถ่ายเลือดและลม ท้องผูกเป็นพรรดิก  
เป็นก้อนและเป็นดาน ถ่ายน้ำเหลืองเสียและบัวมก็หายให้เอา  
บอระเพ็ด ๑ เจตมูลเพลิง ๑ ขิงแห้ง ๑ สีเสียดเทศ ๑ เอาหนักสิ่ง  
ละ ๑ บาท แต่สีเสียดเทศนั้นเอาหนักสองสิ่งใช้น้ำผึ้งเป็นกระสาย  
ให้รับประทานเท่าเมล็ดพุทรา



ยาแก้ไอสิบปี ถ้าเป็นโรคไอเรื้อรังอยู่มิรู้หายท่านให้เอา  
 บุกรอ ๑ เกลือ ๑ หวานเปราะ ๑ ขมิ้นอ้อย ๑ ขมิ้นชัน ๑ ขมิ้นขาว  
 ๑ พริก ๑ จิง ๑ กระเทียม ๑ กลอย ๑ เอาอย่างละเท่ากันตำเป็นผง  
 ละลายน้ำกินหายแล

ยาแก้สะอึก ท่านให้เอาพริกไทย ๑ จิง ๑ ไพธ ๑  
 กระเทียม ๑ บดเป็นแท่งไว้ ละลายน้ำร้อนกินแก้สะอึกหายแล

ยาต้มแก้ลมอัมพาตราชัยกษัตริย์ สมบ้ำหม บ้าต่าง ๆ ท่านให้  
 เอรากชะพลู ๑ กระวาน ๑ หญ้าปากควาย ๑ หัวหมู ๑ ตรี  
 กระตุก ๑ จันทน์ทั้งสอง บอระเพ็ด ๑ ลูกกระดอม ๑ ขมิ้นอ้อย  
 ๑ คัม ๓ เอา ๑ กินแก้ลม ๑๒ จำพวกหายแล

ยาบำรุงโลหิตสตรี อีกขนานหนึ่งท่านให้เอารากชะพลู ๑  
 ผลชะพลู ๑ เจตมูลเพลิง ๑ หวานน้ำ ๑ ฝักส้มป่อย ๑ เมล็ดสลอด  
 ๑ หัสคุณเทศ ๑ ยาทั้งนี้เอาสิ่งละ ๑ บาท เปล้าน้อย ๕ บาท พริก  
 ไทยล่อน ๓ ตำลึง กระเทียม ๒ ตำลึง หัวคองคิง ๑ บาท ทำให้  
 เป็นจุน ละลายด้วยน้ำฝักก็ได้ น้ำส้มชาก็ได้ สุราก็ได้ หรือจะแช่  
 สุราฝังไว้ในข้าวเปลือกกินแก้สารพัดโรค โลหิตเน่าโลหิตร้ายทั้ง  
 ปวง แก้เสมหะ ริดสีดวงผอมเหลืองก็ได้ ดีทุกประการแล

ยาแก้เสียงแหบแห้งเครือ ให้น้ำตาลกรวด ๑ ส่วน น้ำตาลทราย ๑ ส่วน น้ำตาลตะโหนด ๑ ส่วน น้ำอ้อย ๑ ส่วน น้ำเกลือ ๑ ส่วน น้ำขิง ๒ ส่วน น้ำใบเถาคัน ๒ ส่วน น้ำมะขามเปียก ๔ ส่วน เอาทั้งหมดใส่กระทะทอง ตั้งไฟเคี่ยวไปจนข้นเป็นก้อนได้ ให้ทาลิ้นคนเนื่อง ๆ แก้เสียงแหบเสียงแห้งและเสียงเครือ แก้เสมหะเหนียวคื่นักแล

ยาอายุวัฒนะ ให้เอาต้นกันเกราทั้งเปลือกทั้งราก ๒ ตำลึง เอื้องเพ็ชร์ ๑ ตำลึง เจตมูลเพลิง ๑ ตำลึง หวานหางช้าง ๑ ตำลึง พาดโผน ๑ ตำลึง หัวไก่ฟ้า ๑ ตำลึง ยี่ห่วย ๑ ตำลึง เป็นผงละลายน้ำกิน เสกด้วยคาถาต่อไปนี้ “ยาน์ อาเกเส สุริยา สาศร์ อรหนต์ ภควา เสสุ ยาว ชีว พนฺตฺเม” กินสามวันพยาธิ ๗ จำพวกหายแล กินหนึ่งเดือนมีกำลัง ๗ ข้างสาร ฯลฯ

ยายอดเขาพระสุเมรุราช ให้เอาเจตมูลเพลิง ๑ สลึง ใบกระวาน ๑ สลึง เทียนเขาวภาณี ๑ บาท การบูร ๒ บาท ลูกจันทน์ ๔ บาท กานพลู ๘ บาท ตำเป็นผง ละลายน้ำร้อนกินครั้งละเท่าผลพุทรา แก้ลมภายนอกภายใน ลมขึ้นจากเท้าถึงบน แก้เหน็บชา แก้ร้อน ๆ เย็น ๆ แก้ลมสันดานขึ้นมาแต่เท้า แก้ไอเสมหะทางโค (เสลดทางวัว) แก้แน่นหน้าอกกลืนอะไรไม่ได้ แก้ธาตุทั้ง ๔ เสีย แก้ท้อง ท้องคิ่ง แก้ลมอันทพฤทม์ แก้ลม

อัสสาสะปัสสาสะ ทำให้ขัดหน้าอกและหลัง กลืนข้าวกลืนน้ำไม่ได้ ทำให้ผอมแห้งลงไป แก้วสันนิบาต ๑๒ จำพวกหายแล

ยาอายุวัฒนะ ให้เอาเกลือ ๕ ตำลึง มะขามเปียก ๑๐ ตำลึง ไพล ๒๐ ตำลึง ตำผสมกันให้ดี กินวันละ ๒ เวลา เช้าเย็นครั้งละ ๑ ช้อนโต๊ะ

ยาแก้รากเลือดหรือตกเลือดทางทวารเบาทวารหนัก ท่านให้เอาเปลือกยาง ๑ ขมื่นไข่ ๑ เอามาต้มกับน้ำท่า ๑ ส่วน กับ น้ำผึ้งแท้ ๑ ส่วน รับประทานเช้าเย็น แก้วเลือดออกจากร่างกายวิเศษนัก ได้ทดลองมามากแล้ว



ยาส้ม และ น้ำมันผึ้ง  
สุพล นำชม\* เรียบเรียง

#### ๑. ยาส้ม

“ยาส้ม” เป็นยาที่ท่านพระอาจารย์ฝั้น (อาจาโร) ชอบใช้มากขนานหนึ่ง วิธีทำยากมาก เวลาจะต้องเสียเวลาเตรียมกันนาน และการทำบางครั้งก็ขัดข้อง พอจ่ายยาใกล้จะหมด ท่านพระอาจารย์จะต้องสั่งให้จัดการกลั่นไว้นใหม่ เพื่อว่าใครมาขอจะได้

มีให้ ทั้งนี้ก็ด้วยความเมตตาอันยิ่งใหญ่ของท่าน (“ส้ม” ในภาษาอีสานแปลว่า “เปรี้ยว” เพราะฉะนั้นยาส้มก็คือยาเปรี้ยว แต่ยานี้เปรี้ยวเพราะกรดบางอย่าง ไม่ใช่เพราะมะกรูดหรือมะนาว)

ให้เอา (๑) เกลือ (๒) สารส้ม (๓) ดินประสิว (๔) จุนสี  
 สี่อย่างนี้อย่างละเท่า ๆ กัน อย่างน้อยต้องหนักอย่างละ ๑๐ บาท  
 (๑๕๐ กรัม) ทั้งนี้สุดแต่ภาชนะที่ใช้กลั่นจะบรรจุได้มากเท่าใด  
 ถ้าภาชนะที่จะใช้บรรจุลงได้มาก จะเอาอย่างละมาก ๆ ก็ได้แต่  
 ต้องให้น้ำหนักเท่ากัน ไม่ให้ขาดหรือเกิน เป็นต้นว่าใช้เกลือหนัก  
 ๑ กก. อีกสามอย่างก็ต้องชั่งให้ได้ ๑ กก. เท่ากันหมด

วิธีทำ การต้มกลั่นต้องใช้ภาชนะที่ทนต่อความร้อน ห้ามเอา  
 ภาชนะที่เป็นโลหะ เท่าที่ท่านพระอาจารย์ท่านเคยทำท่านใช้ไห  
 กระเทียมสมัยเก่าที่มาจากเมืองจีน หม้อดินก็ใช้ไม่ได้ เมื่อได้  
 ภาชนะที่จะกลั่นมาแล้วก็เอาตัวยาทั้งสี่อย่างบรรจุลงไปไม่ต้อง  
 ผสมน้ำ ใช้กลั่นแห้ง ๆ ตามสภาพของตัวยา ใช้ไหกระเทียมอีก  
 ลูกหนึ่งมาเป็นภาชนะรองรับน้ำยา ใช้หลอดแก้วใสเป็นท่อต่อ  
 ระหว่างปากไหทั้งสอง ถ้าไม่มีหลอดแก้วจะใช้ขวดแก้วขวัด  
 ก้นออก แทนก็ได้เอาก้นขวดใส่ทางปากไหที่ใส่ตัวยาเอาปากขวด  
 ใส่ทางไหที่รองรับ ปิดปากไหทั้งสองด้วยดินเหนียวที่นวดไว้อย่าง  
 ดี ให้แน่นหนาสนิท การกลั่นต้องรักษาระดับไฟในระยะแรกต้อง

ไม่เร่งเกินไป ค่อย ๆ เร่งไฟให้ร้อนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับ ถ้าเร่งไฟให้ร้อนมากเกินไปอาจทำให้ระเบิดได้ ส่วนไหนที่รองรับ น้ำยานั้นก็ต้องใช้ความเย็นช่วย โดยเอาผ้าชุบน้ำคลุมไว้แล้วเอา น้ำเย็นรดให้เย็นอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ไอกลายเป็นหยดน้ำและช่วย ควบไอมายังจากไท์ที่กลั่นด้วยการกลั่นยาสมุนไพรนี้ถ้าตัวยามากก็ต้องใช้ เวลาอย่างน้อยกว่ายาจะ “จืด” ก็ต้องเสียเวลาเป็นวันหรือทั้งวัน ทั้งคืน ถ้าจะคว่ำยาจืดหมดหรือยังให้สังเกตที่หลอดแก้วในตอน แรก ๆ จะมีควันออกมาเป็นสีขาว ๆ เมื่อตัวยาลูกความร้อนจัด เข้าจะละลายแล้วเดือดเต็มที่ ควันในหลอดแก้วจะเปลี่ยนเป็นสี เหลือง ๆ ถ้าเร่งไฟร้อนจัดเกินไปจะเป็นสีเหลืองแก่และแดง ถ้า ควันในหลอดแก้วออกเป็นสีแดงเข้มมากเกินไปให้ผ่อนไฟลง หน่อย ถ้าปล่อยนานจะเผาไหม้หมักก่อนและได้น้ำยาน้อย ขณะ กำลังกลั่น ยากำลังเดือดและไอกำลังไหลออกมาตามหลอดแก้ว นั้น ไท์ที่รองรับน้ำยาต้องรดน้ำให้เย็นตลอดเวลา ระวังอย่าให้น้ำที่ ทำความเย็นนั้นกระเซ็นไปถูกหลอดแก้ว แก้วจะแตกเสียก่อน เมื่อตัวยามาก ควันในหลอดแก้วจะกลับขาวขึ้นอีกครั้งหนึ่ง เมื่อ ตัวยามากแล้วให้ถอยไฟออก ทิ้งไว้ก่อนประมาณสักชั่วโมงหรือ กว่านั้นก็ได้ เพื่อให้ความร้อนลดลง แล้วจึงค่อย ๆ แกะดินเหนียว ที่หุ้มปากไหออกที่ด้านไหนก็ได้แล้วแต่สะดวก ยกไท์ที่รองรับ น้ำยาออกตั้งไว้แล้วหาขวดมีฝาจุกเป็นแก้วมาบรรจุตัวยากลับไว้ ต่อไป

สรรพคุณของยาส้ม อันยาส้มนี้เป็นยาครอบจักรวาลใช้ได้  
 ได้หลายอย่าง เช่นแผลสด มีดบาดหรือตะปูตำ ใช้ตำลือขยยาส้ม  
 ป้ายที่แผล แผลจะหาย (แต่ต้องทนแสบเอานิดหน่อยแผลเปื่อยก็  
 ใช้ได้ แต่ไม่ใช่หิดเปื่อยพุพอง แผลเปื่อยเรื้อรังต่าง ๆ เวลาใส่ยา  
 ส้มจะมีอาการแสบ เมื่อหายแสบแล้วแผลจะแห้งตกสะเก็ดหาย  
 ไปเอง ถ้าจะแก้โรคต่าง ๆ เกี่ยวกับเลือดเป็นต้นว่าสตรีออกลูก  
 แล้วอยู่ไฟไม่ได้หรือคลอดบุตรแล้วเลือดตกมาก หรือเป็นมุกติด  
 ระดูขาว ผอมแห้งแรงน้อย มักเป็นลมหน้ามืดตาลาย ฯลฯ ให้ใช้  
 ยาส้มผสมน้ำสะอาด (ถ้าได้น้ำฝนยิ่งดี) พอให้มีรสเปรี้ยวเท่ากับ  
 มะนาวหรืออ่อนกว่านิดหน่อย รับประทานครั้งละครึ่งถ้วยวันละ  
 สามเวลา รับประทานเรื่อยจะหายเป็นปกติ โรคเกี่ยวกับสตรีนั้นใช้  
 ได้ผลมาก อนึ่งโรคปวดท้องเกี่ยวกับมดลูกและอื่น ๆ ใช้เห็น  
 สรรพคุณมาแล้ว

ถ้าเป็นตาแดง เจ็บตา ตาแฉะ ให้เอายาส้มผสมน้ำให้มีรสพอ  
 รู้สึกเปรี้ยว หยอดตา จะหายเจ็บ หายแฉะ หายจากเป็นตาแดง  
 ตามลำดับ

การใช้ยาส้มรักษาโรคนอก นอกจากรักษาแผลแล้วยัง  
 แก้อสรพิษต่าง ๆ ได้ดีอีกด้วย เป็นต้นว่าตะขาบกัด แมลงป่อง  
 ต่อย ปลาชุกยักก็เอายาส้มใส่แก้ได้ ถ้าถูกพิษตะขาบหรือแมลง

ป้อง ใช้เชิมนบ่งปากแผลให้มีเลือดออกนิดหน่อยเสียก่อน แล้วเอา ยาส้มใส่ที่แผล ความเจ็บปวดและอาการพิษอื่น ๆ จะหายในทันที

สำหรับแก้อาการปวดฟัน แวมกิ้นฟัน รากฟันเน่า ใช้สำลีชุบ ยาส้มแปะที่รูของฟันหรือรากฟันที่เน่า อาการปวดจะหายเป็น ปลิดทิ้ง ฟันเป็นรำมะนาด และลิ้นเป็นชางก็ใช้ยาส้มใส่ได้ผลดี ลิ้นเปื่อยเป็นแผลก็เช่นกัน อนึ่ง สำหรับโรคเกี่ยวกับฟันจะใช้กาก ของยาส้ม (ที่เหลืออยู่ในไหที่ใช้กลั่น) ก็ได้ กากนี้เอามาบดใช้ แทนยาสีฟันก็ได้

การเก็บรักษา ด้วยยาส้มเป็นกรดชนิดหนึ่ง จะบรรจุใน ภาชนะที่เป็นโลหะต่าง ๆ ไม่ได้ เช่น สังกะสีหรือดีบุกถ้าเอา ยาส้มใส่จะทะลุภายใน ๕ หรือ ๑๐ นาที ต้องใช้ภาชนะที่เป็นแก้ว เก็บรักษาไว้ ฝาจุกก็ควรเป็นแก้วด้วย อย่าใช้ฝาจุกอย่างอื่นยาจะ กัดผุหมด

หมายเหตุ ถ้ายาส้มหยดถูกเสื้อผ้าให้รีบเอาไปซักน้ำโดยเร็ว มิฉะนั้นผ้าจะขาด การใช้ยาส้มรักษาโรคต่าง ๆ นั้นห้ามใช้ด้วยยา ล้วน ๆ นอกจากใช้รักษาแผลและแก้พิษร้ายต่าง ๆ ตามธรรมดา ต้องเจือน้ำหลายเท่า เวลาคนมาของท่านพระอาจารย์มักจะให้ยาที่ เจือจางไว้ก่อนแล้ว ไม่ใช่ให้ด้วยยาล้วน ๆ เพราะเกรงว่าเอาไปใช้ ไม่ถูกจะเกิดอันตรายขึ้น โดยเฉพาะการใช้ในโรคตาต้องเจือน้ำ อ่อนที่สุด เพียงมีรสเปรี้ยวชนิดหน้อยเท่านั้น



## ๒. น้ำมันผึ้ง

น้ำมันผึ้งคือน้ำมันที่กลั่นได้จากขี้ผึ้ง วิธีกลั่นให้เอาขี้ผึ้งบริสุทธิ์หนักอย่างน้อย ๑ ถึง ๒ กก. ใส่ไหหรือหม้อ (ทำเหมือนกับวิธีต้มกลั่นสุรา) แล้วกลั่นด้วยไฟที่ไม่แรงนัก ให้กลายเป็นน้ำมันออกมาเรียกว่าน้ำมันผึ้ง ใช้สำหรับทาแก้โรคต่าง ๆ น้ำมันที่กลั่นออกมานั้นก่อนจะใช้ต้องผสมกับน้ำมันอื่นเพิ่มเติมเข้าไปเสียก่อน คือ (๑) น้ำมันงา ๒ ส่วน (๒) น้ำมันเลียงผา ๒ หรือ ๑ ส่วน เอาน้ำมันสองอย่างนี้กลั่นผสมกับน้ำมันผึ้งให้เข้ากันสนิท

## (เพื่อการรักษา)

สรรพคุณ ใช้ทาแก้ปวดเมื่อย เคล็ดขอกต่าง ๆ ใช้รักษาได้ทั้งแผลสดและแผลเปื่อย รักษาโรคกระดูกได้เป็นอย่างดีพิเศษ น้ำมันผึ้งนี้ท่านพระอาจารย์ฝั้นใช้เป็นประจำ ช่วยชาวบ้านให้หายจากโรคร้ายมาากแล้ว

## ๓. ยาสมุนไพรแก้เฉพาะโรค

มียาสมุนไพรอีก ๔ ขนาน ที่ท่านพระอาจารย์บอกให้ชาวบ้านเอาไปใช้รักษาโรคบางโรคได้ผลดีมาก ดังที่มีคนมาขออยู่เสมอ ๆ (ยาเหล่านี้ไม่ได้รวมอยู่ในพวกที่นำมาพิมพ์ไว้ในตอนก่อนนี้ อาจจะอยู่ในสมุดที่หายไปก็ได้)

๑. ยาแก้โรคเบาหวาน ถ้าเป็นโรคเบาหวานท่านให้อารากหรือต้นกำแพงเจ็ดชั้น (ตะกั่ว) มาต้มกินแทนน้ำชา กินวันละหลาย ๆ ครั้ง แล้วก็จะหาย อนึ่งถ้าชอบกลิ่นหอม ให้เอาต้นยาดังกล่าวมาเป็นชิ้นบาง ๆ อังไฟหรือปิ้งให้กรอบแล้วจึงต้ม น้ำยาจะมีกลิ่นหอมชวนดื่มเป็นอย่างยิ่ง

๒. ยาแก้โรคริดสีดวงต่าง ๆ ท่านให้อารากกงสะเด็น(กระโดนเตี้ย หรือ กระโดนดิน) มากพอสมควร ใส่หม้อแล้วต้มกินหายแล (รากกงสะเด็นนี้ท่านอาจารย์ใช้เป็นประจำ ได้ผลดีมาก) เป็นอย่างมาก)

๓. ยาแก้ไข้ตัวร้อน ท่านให้อารากหมอน้อย (กรูงเขมา) ๑, รากยานาง (หรือหญ้านาง) ๑, รากผักหวานบ้าน ๑, รากก้านตรง ๑, รากหุดขำน้อย ๑, รากยานางแดง ๑, จันทน์แดง ๑, จันทน์หอม ๑, ฝนรวมกันแล้วให้กินหายแล

๔. ยาแก้นิวเนิวในไต ท่านให้อาเถาดอกคอนสวรรค์ (ผักชีฝรั่ง) ๑, หัว (ไส้) สับปะรด ๑, ดิว (ผิว) ไม้รวก ๑, และสารส้มประมาณก้อนเท่าหัวแม่มือ รวมกันต้มกินหายแล

### หลักการแก้ไขที่ไม่มั่นคง

(การทำใจให้หนักแน่นมั่นคง)

๑. รักษาความสะอาดทั้งภายในและภายนอก คือทำร่างกาย เครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้สอย ที่อยู่ ให้สะอาด

๒. ให้มีคุณธรรมทั้ง ๕ นี้ เสมอกัน ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน คือความเชื่อ, ความ پاکเพียร, ความระลึก (สติ), ความตั้งใจจริง, และความไตร่ตรองคิดสอดส่อง (ตรงกับพละหรือกำลัง ๕ คือ ศรัทธา, วิริยะ, สติ, สมาธิ, ปัญญา)

๓. ฉลาดในการจำเครื่องหมายจำลักษณะของสิ่งต่าง ๆ ที่พบเห็น

๔. รู้จักปลุกใจให้เข้มแข็ง, เบิกบาน, รู้จักข่มใจให้พอดีพองาม อย่างล้าหนัก อย่างร่าเริงนัก นึกหาสิ่งที่ทำให้อ่อนแอแล้วเลิกละเสีย ค้นหาเหตุที่ทำให้เข้มแข็งแล้วปฏิบัติ

๕. เมื่อรู้สึกว่หนักแน่นมั่นคงดี แล้วก็วางเฉยอย่างคดหรือขกจิตขึ้น รักษาไว้ให้เป็นนิสัย (สร้างนิสัยสงบและมั่นคง หรือสมาธินั่นเอง)

๖. คบแต่คนที่มีใจหนักแน่นทำจริง ไม่คบคนใจอ่อนแอ โสเล

๗. นึกถึงสิ่งที่ตนตั้งใจไว้ว่าจะทำแล้ว พยายามทำให้ได้ ด้วยความตั้งใจในทางที่ดี

๘. ให้รักต่อความมั่นคงหนักแน่นอยู่เสมอ ระลึกถึงผลที่จะได้รับจากการมีใจหนักแน่นมั่นคงและอดทน

(จาก ปปัญจสูตรนี้)

## บทที่ ๗

### ตัวอย่างการเริ่มฝึก และการเริ่มสอน สมาธิวิปัสสนา และการใช้อำนาจจิต

การเริ่มต้นฝึกสมาธิวิปัสสนา ควรมีครูอาจารย์ที่ตนเชื่อถือ เริ่มต้นด้วยการขอมอบตนเป็นศิษย์ขอรับคำแนะนำสั่งสอนเพื่อเป็นแนวทางหรือเป็นที่พึ่งเวลาฝึกไปแล้วมีข้อติดขัดหรือฝึกไม่ก้าวหน้าดีขึ้น จะได้ไปตามให้ครูอาจารย์ช่วยแก้ไข นี่ก็เป็นการเริ่มต้นแบบง่ายที่สุดคือได้รับคำแนะนำเข้าใจแล้วก็ไปฝึกเอง

อีกวิธีหนึ่ง เมื่อพบครูอาจารย์ที่เหมาะสมกับตนแล้วก็ขอมอบตัวเป็นศิษย์ มีดอกไม้ธูปเทียนไปบูชากราบไหว้ครูบางอาจารย์ก็มีค่ายกครู ๖ บาท หรือ ๑๒ บาทด้วย ตามพิธีการที่เคยทำมา ต่อไปครูก็ให้คำแนะนำและให้ลงมือปฏิบัติการนั่งสมาธิ ตามวันเวลาที่สมควร

ความจริงถ้าจะใช้คำพูดว่า “การฝึกจิต” แทนคำว่า ฝึกสมาธิวิปัสสนา ก็ดูจะช่วยให้เกิดความรู้สึกว่าเป็นเรื่องง่ายเรื่องธรรมดาของคนทั่วไปไม่ใช่เป็นเรื่องเฉพาะของนักบวช

**ตัวอย่างการฝึกจิต (ฝึกสมาธิวิปัสสนา)** มีหลายแบบหลายวิธีจะยกมากล่าวเป็นตัวอย่างเฉพาะการฝึกแบบอานาปานสติ คือการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสมกับคนไม่ว่าจะมีจริตหรือนิสัยสันดานอย่างไร

ก่อนจะเริ่มลงมือฝึกจิตด้วยวิธี นั่งสมาธิตามแบบ ควรรู้หลักสำคัญในการฝึกจิต ตามที่กล่าวในหน้า ๘๕ เสียก่อนผู้สอนควรจะต้องถึงคุณประโยชน์หรือผลดีที่จะเกิดจากการนั่งสมาธิ และแนวทางในการฝึกจิต พอสมควรเพียงสั้น ๆ เพื่อช่วยกระตุ้นหรือเร้าใจให้มีความพอใจตั้งใจฝึกอย่างจริงจัง ต่อไปให้ลงมือปฏิบัติคือให้นั่งสมาธิ ครูอาจารย์ดูให้ทั่วถึงว่าการนั่งการวางมือวางเท้าถูกต้องหรือไม่ อะไรไม่ถูกต้องบอกให้แก้ไขตรวจดูให้ถูกต้องก่อน สิ่งสำคัญก็คือไม่ให้มีการแก่งตัวแก่งแขนขาเมื่อนั่งถูกท่าแล้วปล่อยให้ร่างกายอยู่อย่างสบาย ๆ ให้รู้สึกว่าเป็นการหย่อนคลายแล้วเลิกสนใจกับร่างกายเสียเหมือนกับว่าไม่รักไม่ห่วงไม่ใยดีกับกาย รวมความสนใจหรือสติมารับรู้มาสนใจลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว

ต่อไปให้หายใจเข้าออกแรง ๆ ๑๐ ประมาณ ๔ หรือ ๕ ครั้ง สังเกตดูว่า ลมกระทบบริเวณจมูกตรงจุดใด หรือมีความรู้สึกว่ามีลมปะทะตรงจุดใด ก็ให้ตั้งสติรวมความตั้งใจไว้ตรงจุดนั้น คอย

รับรู้แต่เพียงว่าลมหายใจผ่านตรงจุดนั้น ไม่จำเป็นต้องตามรู้ว่าลมหายใจเลยเข้าไปถึงไหน ลมหายใจที่ถูกหรือผิดได้เคยกล่าวมาแล้ว ครูอาจารย์หรือตนเองจะตรวจว่าถูกผิดก็ได้แล้วจัดลมหายใจให้สั้นยาวหนักเบาว่า ลมหายใจเข้าและออกในลักษณะไหนที่รู้สึกสบายที่สุด ให้หายใจเข้าออกในลักษณะที่สบายที่สุดไว้เรื่อยไป ไม่ต้องจัดหรือเปลี่ยนแปลงไปจากจังหวะที่สบายนั้น เวลาหายใจเข้าให้ภาวนาในใจว่า “พุท” เวลาหายใจออกให้ภาวนาว่า “โธ” เรื่อย ๆ ไปครูอาจารย์ตรวจว่าลมหายใจนั้นถูกหรือผิดตรงใดก็ให้แก้ไขหน้าที่สำคัญคือพยายามรักษาลมหายใจที่สบายนั้นไว้ตลอดไป ไม่จัดไม่ดัดแปลงลมหายใจเข้าออกไปจากจังหวะที่สบายนั้น เมื่อรักษาลมที่สบายไว้ได้นานพอสมควร ลมหายใจจะเปลี่ยนแปลงไปเอง คือค่อย ๆ เบาและยาว พร้อมกับรู้สึกว่สบายขึ้น เราจะต้องผ่อนตามปล่อยให้ลมหายใจเปลี่ยนแปลงไปเอง อย่าฝืนลมหายใจอย่าจัดลมหายใจปล่อยให้ลมหายใจคงที่หรือเปลี่ยนไปเอง โดยธรรมชาติ ต่อไปลมหายใจจะค่อย ๆ เบาจนไม่รู้สึกรู้ว่ามีการหายใจเข้าออก แล้วก็ สัมภาวนา “พุท-โธ”

ในขั้นนี้บางคนเกิดความเข้าใจผิดว่า ไม่มีการหายใจนานเข้าคงจะตายแน่กลับมาหายใจแรงเหมือนเริ่มต้นอีก หรือเข้าใจว่าผิดวิธีเสียแล้วเพราะครูให้ภาวนา “พุท-โธ” แต่นี้สัมภาวนาคงผิดกลับภาวนาพุทโธอีกก็เป็นการผิดที่กลับไปตั้งต้นใหม่ ความสบาย

ที่เริ่มมีมากขึ้นก็หายไปเป็นจิตธรรมดาเหมือนการเริ่มต้นใหม่  
เรื่องกลัวตายเพราะรู้สึกว่าจะไม่หายใจหรือกลัวตายเพราะความ  
เมื่อยความปวดในขณะนั่งสมาธิขาดความเด็ดเดี่ยวพากเพียร  
พระอาจารย์มั่นภูริทัตได้เคยกล่าวสอนในตอนหนึ่งว่า ท่านเอง  
สลบไปถึง ๓ วัน เพราะความเพียรกล้าและมีเวทนาก็คือความ  
ปวดเมื่อยจนสลบก็ไม่เห็นตาย นี่ทำความเพียรยังไม่ถึงขั้นสลบ  
โสดเลย ทำไมจึงกลัวตายกันนักหนาเล่า ?

ความจริงการที่ฝึกก้าวหน้าไปถึงขั้นหายใจเบาจนไม่รู้สึกรู้  
ว่ามีการหายใจและลืมคำภาวนาแต่ยังรู้สึกว่าจะมีความสบายปลอด-  
โปร่ง นี่เป็นสมาธิที่ก้าวหน้าไปได้มากแล้วและเป็นสมาธิที่ถูก การ  
ฝึกจิตวิธีอื่นหรือการใช้คำภาวนาอย่างอื่น ก็จะมาเริ่มบรรจบ  
เหมือนกันตรงจุดนี้ต่อไปก็ดำเนินไปอย่างเดียวกัน ดังนั้นเมื่อเคย  
ฝึกวิธีใดได้ผลก็ฝึกต่อไปควรที่จะพิจารณาและจำว่า การเข้าถึง  
ความสบายปลอดโปร่งอย่างนั้น ลมหายใจมีลักษณะอย่างไรทำ  
อย่างไร ? จึงเข้าสู่จุดที่ไม่รู้สึกว่าจะหายใจ แล้วพยายามทำให้ได้  
หลาย ๆ ครั้ง ทำให้ได้เร็วและทำบ่อย ๆ จนชำนาญ เมื่อสมาธิ  
ก้าวหน้ามาถึงการหายใจเบาจนรู้สึกว่าจะไม่ได้หายใจ และลืมภาวนา  
ดังนี้แล้ว หน้าที่สำคัญก็คือ ประคับประคองให้สมาธิทรงตัวสงบ  
สบายอยู่ให้จิตทรงตัวมั่นคงอยู่อย่างนั้นได้นาน ๆ ไม่ต้องภาวนา  
แล้วจิตซึ่งเป็นธรรมชาติรู้จะจัดการให้สมาธิก้าวหน้าต่อไปเอง



ข้อสำคัญให้มีสติรู้อยู่เฉย ๆ (อุเบกขา) อย่าให้ค้นหาคือความ  
 อยากเกิดขึ้น เช่นอยากรู้หรือเจตนาจะรู้ว่าขณะนี้สมาธิเป็นอย่างไร  
 ต่อไปจะเป็นอย่างไรดังนี้ไม่ถูกจะทำให้สมาธิถอยต่ำลง ที่ถูกคือมี  
 สติรู้อยู่เฉย ๆ ในขั้นนี้บางทีอาจารย์ก็ใช้คำพูดว่า ต้องดูอยู่เฉย ๆ  
 (ดูด้วยจิต) หรือว่าให้รู้เห็นอยู่เฉย ๆ ไม่มีการภาวนา เมื่อสมาธิ  
 ถอยกลับมาารู้สึกว่ามีการหายใจอีกครั้งว่าลืมภาวนาก็รวมจิตให้สงบ  
 อีกด้วยการแต่งลมหายใจให้สบายอีกถ้าสมาธิถอนมากมีการคิด  
 นอกเรื่องคิดเรื่องราวอื่น ๆ อีกก็ต้องเริ่มภาวนาและจัดลมใหม่  
 จนได้ลมละเอียดถึงกับไม่รู้สึกว่าหายใจและลืมภาวนาแล้ว รักษา  
 ให้สมาธิทรงตัวเพื่อให้ก้าวหน้าไปเอง ดังกล่าวแล้ววันนี้พยายาม  
 แล้วไม่ได้ผลตามเดิมก็พยายามในวันต่อไป การฝึกครั้งต่อไป  
 ไม่ต้องเริ่มจากต้นให้เริ่มจัดลมสบายได้เลยและทำให้ได้สมาธิเร็ว  
 ขึ้นด้วย

เพียงแค่นี้ก็นับว่าจบในเรื่องการพยายามนั่งสมาธิ คือ ถึง  
 ขั้นที่จะปล่อยให้สมาธิก้าวหน้าไปเอง โดยไม่ต้องแก้ไขหรือ  
 จัดแจงอะไรอีก ข้อสำคัญที่สุดคือหายใจเข้าออกในลักษณะที่ถูก  
 ต้องสมาธิจึงจะก้าวหน้า ขั้นต่อไปก็ควรรู้ วิธีที่จะรักษาสมาธิที่ดี  
 ที่ถูกไว้และทำซ้ำซากให้ชำนาญ การรักษาสมาธิที่ดีไว้นอกเวลาที่  
 ทำการนั่งสมาธิ นั่นก็คือ ตลอดเวลาที่ไม่ได้นั่งสมาธิอย่าปล่อยให้  
 จิตใจฟุ้งซ่าน คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ คิดอย่างนั้นอย่างนั้นซึ่งเป็น

เรื่องที่ไม่มียุทธศาสตร์อะไร บางทีก็เผลอตัวคิดต่อเนื่องไปนั้นล้วนเป็นเรื่องความอยากมี อยากเป็น อยากได้ อยากทำ ถ้าจะคิดก็คิดเรื่องที่มีประโยชน์และจำเป็นเช่นเรื่องการเรียนรู้การอาชีพที่ตนทำอยู่ คิดในเวลาจำกัดพอดีพอควรและทำงานที่มีประโยชน์ไม่เกียจคร้าน ในระหว่างที่คิดสิ่งที่มีประโยชน์และระหว่างทำงานหรือเวลาว่างการงานก็ให้มีสติรู้ลมหายใจเข้าออกไปด้วยซึ่งหลายอาจารย์ใช้คำพูดว่า ให้กำหนดลม การกำหนดรู้ลมหายใจให้ทำติดต่อกตลอดเวลา นอกจากเวลาหลับหรือกล่าวว่าทำทุกอิริยาบถ ยืน, เดิน, นั่ง หรือนอน ไม่ว่าจะทำอะไรทั้งหมดเช่นขณะอาบน้ำ, เข้าส้วม, กินอาหาร, อ่านหนังสือ ดูทีวี ก็ให้กำหนดลมหายใจ จะเพียงมีการรู้ว่าหายใจเข้า-ออกเฉย ๆ ก็ได้ไม่อันลุ่ม กำหนดรู้ลมหายใจติดต่อกเรื่อยไป เผลอไปก็กลับมารู้ใหม่ ไม่ว่าจะทำอะไรเป็นการฝึกให้มีสติ ให้มีสติประจำตัวอยู่เสมอไม่เผลอเผลอ

ในโอกาสที่กำหนดรู้ลมหายใจนี้ก็ให้พิจารณาความตายซึ่งมีในมนุษย์สัตว์นั้นก็จะมีการตายโดยทั่วไปนี้ท่านเรียกว่าตายโดยสมมุติ เพราะยังมีการหมุนเวียนเกิดตายต่อไปอีก ความตายอีกอย่างหนึ่งเรียก “ความตาย ทุกขณะจิต” กล่าวคือ “ตัวชีวิต” หรือ “ตัวเซลล์” มีชีวิต เล็กจนตาเปล่ามองไม่เห็นมาอัดแน่นเป็นเนื้อหนังกระดูกผมเล็บและส่วนต่าง ๆ นั้น เล็กมากจึงมีอายุสั้นเพียงวันเดียวหรือสองวันตัวชีวิตมีมากมายหลายร้อยล้าน

หลายพันล้าน จึงทยอยกันตายเรื่อยไปไม่มีการหยุดยั้ง ตายแล้ว ก็เป็นของเน่าของเสียถูกขับถ่ายออกมาเป็นอุจจาระ ปัสสาวะ, เหงื่อ, ขี้โคล, ขี้หู, ขี้ตา, ขี้หัว, น้ำมูก, น้ำลาย, เสลด เป็นต้น ร่างกายจึงไม่เพียงเปลี่ยนแปรมีการตายทุกขณะจิตมีการไหล เคลื่อนถ่ายเทอยู่ตลอดเวลาทุกขณะจิตหรือทุกประเดี๋ยวเดียว ไม่มีการหยุดยั้งทั้งที่ผิวนอกกายและภายใน ไม่เป็นแก่นสารไร นิ่งไม่น่ารักเหมือนที่เราคิดและเราเห็นด้วยตา ตาเรายังหยาบกว่า กล้องขยายอยู่มากจึงเห็นไม่ตรงกับความจริงใจนึกชอบก็เห็นไป อย่างหนึ่ง นึกไม่ชอบหรือแสงเปลี่ยนไปก็เห็นไปต่างหากการ พิจารณาการตายการดับการสลายตัวพลัดพรากขับถ่ายออกทิ้งไปนี้ เป็นลักษณะของการฝึกวิปัสสนา พิจารณาไปเพื่อให้จิตหยุดไม่คิด เรื่องนั้นเรื่องนี้ จิตหยุดไม่ซัดส่ายไปก็เป็นสมาธิประคองสมาธิให้ ก้าวหน้าดีขึ้นไปอีกเพื่อให้เกิดปัญญาที่แหลมคม มีปัญญาดีขึ้น ก็หันมาพิจารณากายอีกจะได้เห็นแจ่มแจ้งลึกซึ้งขึ้นไปอีก และช่วย ทำให้จิตหยุดจิตสงบเป็นสมาธิดีขึ้นอีกเห็นใกล้ความจริงเข้าไปอีก พระอาจารย์ผู้รู้ท่านให้ฝึกจิตโดยการทำสมาธิให้สงบจิตหยุด เป็น สมณะและ พิจารณากาย พิจารณาความตายเป็นวิปัสสนาสลับกัน ไปดังนี้ ไม่ให้พิจารณาอย่างเดียวหรือไม่ให้ทำจิตสงบแต่อย่าง เดียว เป็นการฝึกควบคู่กันไปให้เสริมส่งผลักดันกันให้ก้าวหน้าดี ขึ้นเรื่อย ๆ บางท่านก็อธิบายว่าการทำจิตให้หยุดให้สงบจดจ่ออยู่ กับลมหายใจที่จุดเดียวไม่ซัดส่ายไปคิดอื่นนั่นแหละเป็นสมณะ

การพิจารณาการรับรู้ว่าสบาย รู้ว่าลมหายใจยาวสั้นหนักเบาที่เป็น  
วิปัสสนา สมถวิปัสสนาจึงไม่ทำแยกกันฝึกควบกันไปด้วย  
กล่าวมา

ในระดับสมาธิขั้นต้น หรือการฝึกเบื้องต้นนี้ ไม่ควรข้ามขั้น  
ไปพิจารณาเรื่องจิตที่ละเอียดอ่อน จะทำให้สับสนเลอะเทอะไป  
(กล่าวคือยังไม่พิจารณาเรื่องเวทนาสัญญา, สังขารและวิญญาณ)  
พิจารณาแค่ กาย ไปก่อนดังกล่าวแล้วส่วนเรื่องจิตก็ให้รวมความ  
สนใจมาจดจ่อรับรู้ลมหายใจอย่างเดียว และคอยรับรู้มีสติรู้ว่าจิต  
สงบสบายปลอดโปร่งคืออยู่กับระบองระบองให้สงบไว้ จิตคิดไป  
เรื่องอื่นก็มีสติรับรู้และหวนกลับมาจดจ่อเรื่องลมหายใจอย่างเดียว  
อีก การฝึกเบื้องต้นหรือฝึกมานานแต่ยังได้เพียงสมาธิขั้นต้น  
ยังไม่ก้าวหน้าถึงสมาธิขั้นกลาง (อุปจารสมาธิ) ปัญญาที่เป็น  
ปัญญขั้นหยาบหรือขั้นต้นเท่านั้น การพิจารณารูปนาม จึงพิจารณา  
แต่เพียงรูป (กาย) ก่อน จะขอยกตัวอย่างโอวาทของพระอาจารย์  
มหาบัววัดป่าบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดร เป็นโอวาทเมื่อปี  
2520 ใจความบางตอนว่า “.....ปัญญามี ๓ ขั้น ขั้นหยาบใช้  
พิจารณารูปขั้นคือ กาย, ขั้นกลางใช้พิจารณานามขั้น ทั้ง ๔  
คือ เวทนา, สัญญา, สังขาร และวิญญาณ ปัญญาขั้นละเอียดสุดใช้  
พิจารณาจิต แต่ระหว่างนามขั้นกับจิต โดยมากปัญญขั้นกลาง  
กับขั้นละเอียดมักทำงานร่วมกัน....” (นี่ก็หมายถึงสมาธิขั้นต้น

ให้พิจารณาแต่เรื่องกายไปก่อน)

หัวใจสำคัญ ในการฝึกจิตให้ได้ผลก็คือ การฝึกหายใจให้ถูกต้องและทำอย่างจริงจัง และต่อเนื่องทุกวัน การนั่งสมาธิตามแบบวันหนึ่งไม่เกิน ๓ ครั้ง และครั้งหนึ่งต้องห่างกันมากกว่า ๓ ชั่วโมง ระหว่างที่ไม่ได้นั่งตามแบบก็ฝึกจิตตลอดเวลาโดยการใช้สติที่กล่าวมาแล้ว การหลับปนสมาธิเป็นเรื่องผิดที่ควรระวังไม่ให้เกิดขึ้นเพราะเป็นการลืมหัดสติที่ถูกต้องจะต้องให้มีรู้อยู่เสมอ

การพิจารณากายนั้น มีจุดมุ่งหมายให้เป็นเป็นของไม่ดิ้นรน และต้องลำบากต่อการปฏิบัติดูแล กายเป็นเพียงที่อาศัยของจิตชั่วคราว ทั้งนี้ให้พิจารณาว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ มารวมกันเป็นของตายทุกขณะจิตพลัดพรากไปตลอดเวลาเต็มไปด้วยบ่อหลุมของตายของเน่า

การตรวจสอบ ว่าสมาธิถูกหรือผิด ก้าวหน้าไปเพียงใดแล้ว หายใจที่ถูกคือ เบา-ยาว-สบาย-ต่อเนื่องไม่มีการหยุดชะงักหรืออึดลมไว้ ความรู้สึกเบากายเบาใจ สบายปลอดโปร่งแจ่มใส มีสติรู้อยู่นั้นเป็นลักษณะที่ถูก

### การตรวจสอบด้วยวิธีนับลมหายใจ

นั่งสมาธิจนได้สมาธิดีแล้ว เหลือบตาดูนาฬิกาพอรู้เวลาแล้วก็หลับตาหายใจจังหวะที่เป็นสมาธินั้นต่อไป หายใจในจังหวะที่

สบายนั้นไว้พร้อมกับนับ การหายใจเข้าทุกครั้งในใจไว้ด้วย  
 คือหายใจเข้าครั้งหนึ่งก็นับหนึ่ง หายใจเข้าเป็นครั้งที่ ๒ ก็นับ  
 สองเรื่อยไป นับการหายใจเข้า ได้ประมาณ ๑๐๐ ครั้ง (หนึ่งร้อย  
 ครั้ง) ก็เลือบดูนาฬิกาว่านับลมหายใจมาถึงนาทีแล้ว ต่อไปก็คิดดู  
 ว่าหายใจนาทีละกี่ครั้งเช่น นับลมหายใจได้ ๑๐๐ ครั้ง ในเวลา  
 ๑๐ นาที ดังนี้ ๑ นาที ก็หายใจเข้า ๑๐ ครั้ง ถ้าลมหายใจระหว่าง  
 ที่นับ เบา-ยาว-สม่ำเสมอดี ก็นับว่า สมาธิดีพอจะใช้อำนาจจิตขึ้น  
 ดันได้หลายอย่างแล้ว เพราะคนที่หายใจอยู่แบบธรรมดาไม่ตั้งใจ  
 อะไร หรือคนที่กำลังหลับอยู่จะหายใจนาทีหนึ่งประมาณ ๑๘ ครั้ง  
 การนับลมหายใจดูนี้เป็นวิธีตรวจสอบสมาธิให้รู้ว่าถูกให้รู้ว่าสมาธิ  
 ก้าวหน้าดีขึ้นหรือเลวลงในนาทีหนึ่ง ถ้าหายใจน้อยลงไป แต่  
 สบายปลอดโปร่งมากขึ้น ก็แสดงว่าสมาธิถูกและก้าวหน้าดีขึ้น  
 เมื่อสมาธิก้าวหน้าจนหายใจ เบา-ยาว- สบาย นาทีหนึ่ง  
 ประมาณ ๓ ครั้งสม่ำเสมอต่อเนื่องเป็นเวลา ๑๕ นาทีขึ้นไป  
 ก็นับว่าเป็นสมาธิขั้นกลางมีอำนาจและพลังมากพอ ทำอะไรได้  
 แปลกกว่าคนธรรมดามาก เช่นเอาหินทุบตีเอาเหล็กแทงใหญ่ๆ  
 ทุบตีก็ไม่มีอันตรายอะไร ถ้าจะใช้กำลังกายทุบตีคน หรือสิ่งอื่น  
 ขณะมีสมาธิขั้นกลาง ก็จะมีกำลังมากกว่าคนธรรมดาหลายเท่า  
 จะหายใจชั่ววูตใจหรือสะเดาะกุญแจให้หลุดแปลงธาตุของอย่าง  
 หนึ่งให้เป็นอีกอย่างหนึ่งก็ได้ ทำของน้อยขึ้นให้เป็นหลายขึ้น  
 ก็ได้ ดูทางในเห็นสิ่งที่อยู่ไกลหรือเห็นสิ่งที่อยู่ในที่กำบังได้ดังที่



ปรากฏมีหลักฐานว่าทำได้จริงในศาสนาต่าง ๆ

การตรวจสอบว่าสมาธิที่ทำอยู่นั้นถูกต้อง และมีความก้าวหน้าดีขึ้นเพียงใดนั้น การนับลมหายใจดังกล่าวนั้น ก็เป็นวิธีแน่นอนอย่างหนึ่ง และวิธีที่แน่นอนชัดเจนที่สุดก็คือการทดลองใช้อานาจิตตูก็น่าจะรู้ว่าได้สมาธิขึ้นใด วิธีใช้อานาจิต เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ หรือให้เกิดความแปลกพิสดารต่าง ๆ นั้น มีตำราและอาจารย์ผู้รู้ในประเทศไทยอยู่หลายท่านแล้ว ผู้สนใจย่อมจะได้พบเห็นหรือขอเรียนต่อจากท่านได้ทั้งการฝึกสมาธิให้จิตใจสุขสบายและสะอาดยิ่งขึ้น หรือจะเรียนการใช้อานาจิตก็เรียนได้

การตรวจสอบว่าสมาธิถูกหรือผิด ก้าวหน้าไปเพียงใดแล้วนั้น มีวิธีตรวจสอบหลายวิธี ดังที่ได้กล่าวไว้ในวิทยาศาสตร์ทางจิตนับสองโลกแต่วิธีตรวจสอบด้วยการทดลองนับลมหายใจหรือตรวจสอบด้วยการทดลองใช้อานาจิตคุณั้น เป็นวิธีที่แน่นอนและรู้เห็นได้ชัดเจนทั้งตัวผู้ฝึกสมาธิ และผู้อื่นที่นั่งดูอยู่ด้วย การตรวจสอบทั้ง ๒ อย่างนี้ไม่ควรทำบ่อยนัก

การฝึกจิต (ฝึกสมาธิวิปัสสนา) นั้นถ้าเคยฝึกวิธีใดแบบใดได้ผลหรือรู้สึกสบายแล้วก็ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนไปฝึกแบบอื่น เพราะวิธีฝึกหรือแบบฝึกต่าง ๆ ก็ล้วนเป็นเพียงบันไดขั้นต้นเพื่อให้จิตสงบเกิดสมาธิเหมือนกัน เมื่อจิตมาเข้าถึงความสงบสบายแล้วคงประทับประคองจิตให้ทรงตัวไว้การฝึกครั้งหลังก็ไม่ต้องขึ้นบันไดขั้นต้นเหมือนเริ่มครั้งแรก ให้จิตลมและจิตให้เข้า



ถึงความเพลินความสงบได้เลย โดยพยายามพิจารณาวิธีปรับปรุงให้เข้าสู่จุดเพลินจุดสงบที่เคยได้แล้วนั้นให้เร็วขึ้นเพื่อให้จิตมีเวลาปรับตัวให้ก้าวหน้าได้มากขึ้น

### ตัวอย่างการฝึกใช้อ่านาจิตอ่านาคุณพระ

การฝึกใช้อ่านาจิตอ่านาคุณพระ หรือจะเรียกว่าการใช้พลังจิตนั้นเริ่มให้ฝึกได้ทุกคนไม่ว่าชายหญิงหรือผู้นับถือศาสนาอื่น ๆ ไม่ว่าจะเคยฝึกสมาธิมาแล้วหรือยังไม่เคยฝึกสมาธิเลยก็ฝึกใช้อ่านาจิตได้เป็นผลสำเร็จหลายวิชาที่อยู่ในระดับสมาธิขั้นต้นและไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนศาสนา การฝึกใช้อ่านาจิตควรฝึกจากง่ายไปยาก และคัดทอนให้สั้นเพื่อเป็นการผลักดันหรือเป็นสิ่งบังคับทางอ้อมให้เกิดสมาธิสูงขึ้น

ตามที่ได้พิจารณาและทดลองสอนมาเป็นเวลากว่า ๒๕ ปี ใช้วิธีสอนลัดที่ได้ผลดีดังนี้

ขั้นแรก สอนให้ใช้พลังจิตทำให้เหนียวคงโดยเสกปูนและเสกใบไม้ให้เปลี่ยนรสได้ ปูนที่กัดปากก็เสกให้จืดได้แล้วใช้คาดกอตกลงแทงด้วยมีดที่คมที่แหลมดูได้ไม่มีอันตราย ผู้ไม่กล้าทดลองแทงก็ไม่ต้องให้แทงดูก็ได้ เพียงให้รู้ว่าพลังจิตมีจริงและตนส่งออกไปได้จริง ใช้เวลาเรียนและทำได้ทดลองได้ในเวลาประมาณ ๒ ชั่วโมง

ขั้นที่ ๒ ฝึกส่งอำนาจจิตออกนอกกายในระยะห่างออกไป โดยให้ส่งอำนาจจิตไปยังน้ำมันในกระทะที่ตั้งบนไฟ เมื่อน้ำมันเดือด แล้วเอานิ้วจุ่มคุ้ได้ และตักกินได้ไม่มีอันตราย ให้คนอื่นที่นั่งดูจุ่ม นิ้วลงในน้ำมันเดือดหรือตักกินก็ได้ ขั้นนี้ก็ใช้เวลาเรียนได้ภายใน เวลาประมาณ ๒ ชั่วโมง

ขั้นที่ ๓ ฝึกส่งอำนาจจิตออกภายนอกให้มีความเชื่อมั่นว่า ตนเองส่งอำนาจจิตออกได้จริง โดยให้ส่งอำนาจจิตไปยังโช่เหล็ก ที่เผาไฟจนแดง ในขณะที่โช่เหล็กขนาดใหญ่ร้อนแดงอยู่นั้น เอามือไปใกล้ไม่ร้อนและแตะคุ้ไม่ร้อนก็ใช้มือกอบโช่ยกขึ้นได้ โดยทำเองหรือให้ผู้อื่นที่ไม่ได้เรียนเอามือแตะและกอบคุ้ได้ไม่มีอันตราย

เมื่อทำทั้ง ๓ ขั้นได้ดีแล้วก็ง่ายที่จะใช้อำนาจจิตให้เกิดประโยชน์อื่น ๆ เช่นฝึกใช้อำนาจจิตในการรักษาโรคใช้อำนาจจิตในทางสะกดจิต, ใช้อำนาจจิตช่วยในการศึกษาช่วยความจำช่วยในการทำงานทำอาชีพให้ได้ผลดี ใช้ช่วยไม่ให้เกิดความประหม่าหวาดกลัว มีมากมายหลายโรคที่ใช้อำนาจจิตขั้นต้นรักษาได้ผลดี โดยใช้อำนาจจิตล้วน ๆ หรือใช้อำนาจจิตประกอบกับยาประกอบกับการนวดเป็นต้นรายละเอียดได้กล่าวไว้ในวิทยาศาสตร์ทางจิต ฉบับเปิดโลก และฉบับส่องโลกและในแพทย์ ๓ แผนแล้ว

## อำนาจจิตหรือพลังจิตที่จะนำมาใช้ได้

อำนาจจิตหรือพลังจิตที่จะนำมาใช้ประโยชน์ต่าง ๆ ได้นั้น กล่าวโดยย่อมี ๓ อย่าง คือ อำนาจจิตของตนเอง, อำนาจของคุณพระ และอำนาจจิตของผู้อื่น กล่าวแยกให้เข้าใจง่ายมี ๕ อย่างคือ

๑. อำนาจจิตหรือพลังจิตของตนเอง
๒. อำนาจหรือพลังของคุณพระ คือคุณพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ หรือคุณพระของศาสนาอื่น
๓. อำนาจจิตของครูอาจารย์
๔. อำนาจจิตของผู้อื่น เช่นช่วยกันสแกนหลายคน หรือใช้วิธีกระตุ้นให้คนไข้ที่เรารักษาก่อเกิดกำลังภายในของคนไข้เองรักษา ซึ่งจะทำให้หายจากโรคได้เร็วกว่าบางที่ตนรักษาถึงไปว่าทำไมหายเร็วนัก
๕. อำนาจจิตของผู้ที่ตายไปแล้ว เช่นวิญญูณที่มีมาเข้าทรง หรือวิญญูณติดตาม หรือวิญญูณที่เลี้ยงไว้ก็สามารถช่วยรักษาโรคหรือทำอะไรได้แปลก ๆ

การนำอำนาจจิตทั้ง ๕ อย่างมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ นั้น อาจจะนำมาใช้เพียงอย่างเดียว หรือนำมาใช้หลายอย่างช่วยกันในเวลาเดียวกันหรือเรื่องเดียวกัน

## ปัญหาสำคัญ

ปัญหาสำคัญที่ควรพิจารณาคือ มีคนหลายคนที่ไม่อยากเรียน การใช้อำนาจจิตพลังจิต เพราะกลัวหรือเพราะใจไม่ชอบ หรือบางคนชอบใช้อำนาจจิตบางประเภทเช่นการใช้ในทางรักษาโรค เป็นต้น ครูอาจารย์หรือบุคคลอื่นก็ไม่ควรตำหนิเขา ถ้าว่านานาจิตตั้งความคิดอ่านของคนย่อมมีต่าง ๆ กันแล้วแต่พื้นเดิมของจิต หรือประสบการณ์ที่เขาพบผ่านมาแม้สมัยพระพุทธกาลก็มีพระภิกษุที่มีความคิดอ่านต่าง ๆ ดังนั้นเช่นกัน ผู้ไม่อยากจะเรียนก็ไม่ควรถอนผู้อยากเรียนเป็นบางอย่างก็อนุโลมสอนให้

### ตัวอย่างการฝึกหรือสอนการใช้อำนาจจิต

#### ตัวอย่างการสอนวิชาคงกระพัน

ซึ่งจะบังเกิดผลคือเปลี่ยนรศของธรรมชาติได้ทดลองเอาไม้ค้ำหรือแท่งที่ไม่มีอันตรายให้ทำตามลำดับต่อไปนี้

๑. เตรียมหาดอกไม้รูปเทียนใส่พาน ไม่มีพานจะใส่จานที่สะอาดหรือใส่ฝาบาตรของพระก็ได้ ดอกไม้จะอะไรก็ได้ประมาณ ๓ ดอก รูป ๓ ดอก หรือ ๕ ดอกก็ได้ เทียนไขเทียนขี้ผึ้งขนาดหนักประมาณ ๑ บาท จำนวน ๒ เล่ม หาปูนที่กินกับหมากไว้เล็กน้อย ใช้ปูนที่ไม่ใส่สีเสียด เอาเงินบูชาครูใส่ในพานดอกไม้รูป

เทียน ๖ บาท เมื่อเสร็จพิธีแล้วเอาเงิน ๖ บาทนี้ไปทำบุญทำทานตามที่เห็นสมควร

๒. จดรูปเทียนบูชาพระ โดยจดรูปเทียนแล้วกราบพระ ๕ ครั้ง ครั้งที่ ๑ ตั้งใจเคารพพระพุทธเจ้าแล้วจึงกราบ ครั้งที่ ๒ ตั้งใจเคารพพระธรรม ครั้งที่ ๓ ตั้งใจเคารพพระสงฆ์ ครั้งที่ ๔ ตั้งใจเคารพบิดามารดาของตนและกราบลงไป แล้วตั้งใจเคารพครูอาจารย์ กราบลงครั้งที่ ๕ หรือจะกราบเพียง ๓ ครั้งก็ได้

๓. อาจารย์ กล่าวคำประสิทธิ์ประสาทวิชาให้แก่ศิษย์แล้วเอาปูนทาที่ปลายนิ้วชี้ของมือขวา หรือให้ศิษย์เอาปลายนิ้วชี้แตะปูนให้ปูนติดอยู่ปลายนิ้วด้านข้าง แล้วให้นั่งพนมมือในท่านั่งพับเพียบหรือท่านั่งขัดสมาธิก็ได้ ยกมือที่พนมมาไว้ใกล้ปากให้ปลายนิ้วชี้ที่มีปูนติด มาอยู่ห่างปากประมาณ ๑ คืบ ทดลองเป่าลมออกจากปากเบา ๆ ยาว ๆ ไปที่ปูน ถ้าลมที่เป่านั้นไม่ตรงปูน ที่ปลายนิ้วชี้ ก็เลื่อนมือให้ลมที่เป่านั้น ตรงไปที่ปูนพอดีต่อไปให้หลับตานิ่งนิ่งไม่ขยับมือไม่ขยับหน้าไม่ลืมตา ตั้งใจว่าในใจดังต่อไปนี้

“ข้าพเจ้าขออัญเชิญคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บิดามารดา ครูอาจารย์ ขอให้มาช่วยเสกปูนนี้ให้เป็นคงกระพันด้วยเถิด”

“นะโมตัสสะ ะกะวะโค อระหะโค สัมมา สัมพุทฺธัสสะ  
นะโมตัสสะ ะกะวะโค อระหะโค สัมมา สัมพุทฺธัสสะ นะโม-  
ตัสสะ ะกะวะโค อระหะโค สัมมา สัมพุทฺธัสสะ”

๔. สูดลมหายใจเข้าเต็มปอดแล้วอัดลมไว้ ไม่หายใจเข้าไป หายใจออก จิตนึกถึงภาพปุน ที่นิ้วชี้ ตลอดเวลา ภาวนาคาถา ซึ่งมี ๓ คำ (ว่าในใจ) ตลอดเวลา เมื่อภาวนาไปจนถึงปลายลม คือ ประมาณ ๒๐ จบ แล้วให้เป่าลมออกทางปากเบา ๆ ยาว ๆ เป่าไปที่ปุน ขณะเป่าก็ภาวนาคาถาและ นึกถึงภาพปุนอยู่ตลอดเวลา เป่าลมออกไปนั้นภาวนาให้ได้ ๓ หรือ ๔ จบ ก็พอ ต่อไปที่ สูดลมเข้าทางจมูกอีกอัดลมไว้ ภาวนาคาถาและนึกถึงภาพปุนไว้ เรื่อย ภาวนาได้นานพอถึงปลายลม ก็อ เกือบจะรู้สึกเหนื่อย ก็เป่าลมไปที่ปุนพร้อมกับภาวนาคาถาด้วย แล้วจึงสูดลมเข้าภาวนาคาถาและเป่าออกช้า ๆ อย่างเดิมให้ได้ ๗ ครั้ง คือ เป่าไปที่ปุน ได้ ๗ ครั้ง จะมากกว่า ๗ ครั้งก็ได้ไม่ต้องกังวลไม่ต้องห่วงว่าจะครบ ๗ ครั้งแล้วหรือยัง เพียงแต่ประมาณว่าได้ ๗ ครั้ง จะเป็น ๖ ครั้ง หรือ ๑๐ ครั้งก็ได้ การภาวนาคาถาก็ไม่ต้องห่วงไม่ต้องกังวลว่าภาวนาให้ได้ ๒๐ จบ เพียงแต่ประมาณว่า ๒๐ จบ หรือ รู้สึกว่าจะเหนื่อยก็เป่าออก ครั้งหลัง ๆ อาจภาวนาได้เพียง ๑๐ จบ ในเวลาอัดลมไว้ส่วนเวลาเป่าออกจะภาวนาได้เพียง ๑ จบก็ได้ กะประมาณให้พอเหมาะไม่เหนื่อย ถ้าเหนื่อยกระแสดใจจะออกไปได้น้อย

เมื่อเป่าไปที่ปุนได้ประมาณ ๗ ครั้ง ให้เอาปลายนิ้วที่มีปุน ติดอยู่กดลงที่ปลายลิ้นพร้อมกับหายใจเข้าอัดลมไว้ ภาวนาคาถา

ไว้ ให้ปูนแต่ละลูกปั้นและกดไว้ สักครูใหญ่ก็เอานิ้วออกจากลิ้น  
คอยสังเกตพิจารณาว่า บริเวณลิ้นที่ถูกปูนนั้นรู้สึกอย่างไร ถ้ารู้สึก  
เฉย ๆ รู้สึกจืด รู้สึกเค็ม รู้สึกหวาน หรือรู้สึกขม รู้สึกอย่างใด  
อย่างหนึ่งดังกล่าวแล้ว ก็แสดงว่าอำนาจจิตได้ส่งไปที่ปูนมากพอ  
แล้ว จึงทำให้รสของปูนเปลี่ยนไปได้ ถ้าเป็นปูนธรรมดาไม่ได้เสก  
เอามาแตะที่ลิ้นจะกั๊ดมีอาการแสบและรู้สึกเหมือนของมีคมกรีด  
ปูนที่เสกได้ดีแล้ว เวลาแตะลิ้นรสจะเปลี่ยนไปแปลก ๆ หรือรู้สึก  
เฉย ๆ รู้สึกเย็น ๆ บางทีก็มีแสบบ้างเล็กน้อยก็ใช้ได้ ปูนยังกั๊ด  
ลิ้นรู้สึกแสบมากต้องเสกใหม่ทำซ้ำอย่างที่เคยทำจนใช้การได้ไม่กั๊ดลิ้น

## เพื่อการฝึกสมาธิ

ต่อไปหายใจเข้าอึดลมไว้ เอานิ้วชี้ที่มีปูนติดแตะไว้ข้างคอ  
ภาวนาคาถา ๑ จบ พร้อมกับลากนิ้วชี้ข้ามค้อมาอีกด้านหนึ่งเรียก  
ว่าเอาปูนคาคอ ลากนิ้วมายาวประมาณ ๑ นิ้ว หรือ ๒ นิ้วก็ได้  
ให้ข้ามถึงกลางค้อมาอีกทางหนึ่ง ทำดังนี้แล้วก็เป็นอันว่าทำให้  
กงกระพัน เสร็จแล้ว จะทดลองฟันหรือแทงคูก็ได้ แต่เนื่องจากวิชา  
กงกระพันทำให้หนังเหนียว ป้องกันการเจ็บการข้ยังไม่ได้ต้องเป็น  
วิชา ชาตรี จึงไม่เจ็บไม่ข้ เมื่อสมาธิดีคือถึงขั้นกลางจึงเรียนวิชา  
ชาตรีได้ ดังนั้นเวลาทดลองให้ดึงหนังที่แขนซ้ายระหว่างข้อศอก  
ถึงข้อมือออกมา ให้หนังที่แขนยึดออกมาแล้วเอามือปลายแหลม  
กดลงที่หนังเตรียมทดลองแทงก็ให้ปลายมือแตะหนังไว้ เตรียม  
กดด้วยมือตลงแรง ๆ



ก่อนจะกดปลายมีดลง ให้สุดลมหายใจเข้าจนเต็มปอดอัดลมหายใจไว้ ภาวนาคาถา ซึ่งมีสามคำ ภาวนาได้ประมาณ ๗ จบ ก็เริ่มกดมีดลงไปได้ ขณะที่เริ่มกดมีดลงไปที่ภาวนาคาถาไว้เรื่อย ภาวนาไปได้อีกประมาณ ๕ จบ ก็ให้เลิกกดมีดลงไปให้ยกมีดขึ้น การดึงหนังที่แขนจะให้ผู้อื่นช่วยดึงให้ก็ได้

การที่กดมีดลงไปในเวลาอัดลมหายใจไว้ และทำจิตให้นิ่ง พร้อมภาวนาได้ประมาณ ๗ จบนั้น จะช่วยให้มีอำนาจจิตหรือพลังจิตมากขึ้นช่วยต่อต้านอันตราย ถึงจะกดมีดลงแรง ๆ เต็มที่ ก็ไม่มีอันตราย ผิวหนังรอบ ๆ ไม่แดง ไม่บวม และไม่มีเลือดออก เพียงแต่รู้สึกเจ็บนิดหน่อยเท่าการฉีดยา หรืออาจจะไม่เจ็บเลย ถ้าไม่อัดลมหายใจและไม่ภาวนาไว้แล้วกดมีดลงไปแล้วตั้งจิตให้มั่นไว้ก็ไม่มีอันตราย แต่ผิวหนังรอบ ๆ จะแดงนานหน่อยจะมีการบวม และจะมีเลือดซึมออกเล็กน้อย และรู้สึกมีการเจ็บมากกว่าการอัดลมหายใจไว้

คาถาที่เสกปูนให้คงกระพันควรจะบอกให้เมื่อได้รับประสิทธิประสาทวิชาแล้วจะช่วยให้ทำได้สำเร็จโดยง่าย ผู้ยังไม่เคยเรียนจะลองใช้คาถาอื่นเสกปูนก็ได้ ส่วนผู้ที่เรียนและรับประสิทธิประสาทวิชาและทำได้ดีแล้วจะเป็นครูสอนผู้อื่นก็ควรไปครอบเป็นครูเสียก่อน

ข้อควรระวัง มีดใช้มีดขนาดปานกลางทั้งตัวมีดยาวประมาณ ๑ ฟุตหรือสั้นกว่านี้เล็กน้อย ปลายให้แหลมแต่พอควร ถ้าปลายแหลมเรียวยาวเกินไป มีดเล็กเกินไป จิตใจจะเกิดระว่างกังวลว่ามีดจะหัก กล่าวว่ามีดจะพลิก เมื่อมีการระวาง ก็ทำให้สมาธิไม่ดีพลังจิตก็มีน้อย อีกประการหนึ่งตอนปลาย ๆ ลม คือเมื่อเริ่มอัดใจภาวนาไป ๙ จบ ให้จิตนิ่งมั่นคงแล้วกดมีดและภาวนาไปอีก ๘ จบ รวมเป็น ๑๖ จบ เป็นระยะกลาง ๆ ลมต่อไปเป็นระยะปลาย ๆ ลม เพราะเราอัดลมไว้ภาวนาไปสุดอัดลมจะได้ประมาณ ๒๕ หรือ ๓๐ จบ ระยะปลายลมคือจาก ๑๖ จบไปแล้วอำนาจจิตหรือพลังจิตจะน้อยเพราะผู้ฝึกใหม่ตั้งจิตให้นิ่งไม่ได้นาน เมื่อสมาธิสูงขึ้นจึงจะตั้งจิตให้นิ่งให้มั่นคงได้นาน ๆ ฉะนั้นฝึกใหม่ ควรทำตามคำแนะนำโดยเคร่งครัดก่อน อย่ารีบทำพลิกเพลงไปนอกแบบ เช่นแทงให้นาน ลองใช้มีดโกน ลองใช้เข็มแทงดังนี้ยังไม่ควร เพราะยังทำสมาธิไม่ได้ดี เราควร ทดลองด้วยความรอบคอบตั้งจิตใจให้มั่นคง ทุกครั้งก่อนทดลองหรือทำตามที่อธิบายไว้

การฝึกใช้อำนาจจิตนั้น ควรตั้งความมุ่งหมายสำคัญไว้ว่าจะใช้เป็นการตรวจสอบสมาธิและให้มีความมั่นใจในเรื่องประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น เพราะอำนาจจิตอำนาจสมาธินั้นใช้ในทางโลกหรือทางธรรมก็ได้ เมื่อมีความเชื่อมั่นดีขึ้นย่อมเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนให้ตั้งใจฝึกสมาธิวิปัสสนาดีขึ้น และมั่นใจว่ามีพลังจิตกันกุศลกันอันตรายในระหว่างฝึกได้

เคล็ดลับสำคัญในการใช้อำนาจจิต นอกจากเคล็ดลับในการใช้อำนาจจิตที่กล่าวไว้ในหนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลกและฉบับส่องโลกแล้ว ยังมีเคล็ดลับอีกอย่างหนึ่งคือ ในการจะใช้อำนาจจิตไปในทางต่อสู้ หรือในการเสี่ยงอันตรายเช่นวิชาคงกระพันนั้น ก่อนจะลงมือทำให้ทำจิตใจให้สงบและ ทำจิตเอจริงเอจ้งเป็นนักสู้ คิดเสียว่าเป็นคราวสังจี้-คราวจริงของเราจึงลงมือเสกปูน จนถึงทดลองได้จริง ๆ แต่ถ้านี้เป็นการเสกของเป็นเมตตามหานิยมก็สร้างอารมณ์ยิ้มแย้มแจ่มใสทำให้สงบยิ้มในใจ ทำจิตเมตตารักใคร่ทุกคนที่เป็นเพื่อนมนุษย์ แล้วจึงลงมือเสกของการทดลองดูปูนว่ากลิ้งอย่างไร ไม่ควรทดลองติดต่อกับการเสกปูน จะทำให้เกิดความสงสัย เพราะจิตมีความเชื่อมั่นในการเสกปูน หรือปูนที่เสกไปติดอยู่ที่ล้นจะปะปนกัน ควรทดลองก่อนหรือหลัง การทดลองใช้อำนาจจิตประมาณ ๑ วัน หรือมากกว่า ๑ วันจะดีกว่า หรือถ้าจะทดลองดูในวันเดียวกันก็เอาปูนแต่ละล้นให้ห่างจากปูนที่เสกแล้ว

เมื่อทดลองส่งอำนาจจิตออก ไปเปลี่ยนรสของสิ่งธรรมชาติได้แล้ว ทดลองเอามือแตะได้แล้ว ต่อไปก็ฝึกส่งอำนาจจิตออกข้างนอก ไปทำให้ให้น้ำมันเดือดเย็น ขณะน้ำมันกำลังเดือดเอามือล้วงลงไปได้ ตักใส่ปากอมก็ได้ ผู้อื่นจะเอามือมาจับดูหรือตักกอมดูก็ได้ไม่มีอันตรายอะไร เพียงแค่รู้สึกอุ่น ๆ เท่านั้น เมื่อมีความมั่นใจในตัวเองว่า ส่งอำนาจจิตออกข้างนอกได้จริงแล้ว ต่อไปจึง

ฝึกส่งไปใส่คนอื่นเพื่อช่วยรักษาโรค สะกดจิตหรือใช้ในทางอื่น ๆ  
ต่อไป

เพื่อให้มีความแน่ใจและเข้าใจดีควรจะต้องวิชาคงกระพัน  
อีกสัก ๑ อย่าง จึงไปทำให้น้ำมันเย็นหรือทดลอง วิชาดับพิษร้อน  
ต่อไป วิชาดับพิษร้อนนี้ ช่วยรักษาคนที่น้ำร้อนลวก น้ำมันลวก  
หรือไฟไหม้ได้ผลดีใช้ในการลูบไฟหรือวิ่งฝ่าไฟออกมาเมื่อเกิด  
เพลิงไหม้ก็ไม่มีอันตราย

วิชาคงกระพันอีกอย่างหนึ่งคือการเสกใบไม้กิน การเริ่มเรียน  
ให้เสกใบพลูก่อน การทดลองและการจัดเครื่องบูชาคาบูกาครู  
และอื่น ๆ ทำเหมือนการเสกปูน แต่ให้ใช้ใบพลูแทนปูนใช้คาถา  
อีกบทหนึ่งเอาใบพลูมาวางไว้ในฝ่ามือที่พนมอยู่ ยกมือที่พนมอยู่  
นั้นไว้ห่างจากปากประมาณ ๑ คืบ คือให้ใบพลูอยู่ห่างจากปาก  
๑ คืบนั่นเอง ใบพลูวางแบนตามฝ่ามือจะมีใบพลูไหลออกมาจาก  
ฝ่ามือบ้างก็ได้ นึกภาพใบพลูไว้ตลอดเวลา และภาวนาคาถาทั้ง  
เวลาอัคสมหายใจไว้ และในเวลาเป่าลมออกทางปากเป่าให้ได้  
ประมาณ ๙ ครั้งเหมือนกัน เสร็จแล้วก็เอาใบพลุนั้นพับเก็บไว้กลืน  
ลงไปหมด จะกินน้ำตามลงไปอีกก็ได้ ขณะเคี้ยวใบพลูกินนั้นให้  
หายใจเข้าและอัคสมหายใจไว้ ภาวนาคาถาไปด้วยเคี้ยวใบพลูไป  
ด้วย เมื่อกลืนหมดแล้วสักครู่หนึ่งก็ทดลองแทงดูได้ ทำเช่นเดียวกับ  
กับการทดลองแทงในคราวเสกปูน เวลาทดลองแทงก็อยู่ในจังหวะ

อัดลมหายใจไว้และภาวนาคาถาด้วยถ้ายังนึกกลัวการแทงที่  
ทศลองให้คนอื่นแทงดูก็ได้

รวมความว่า ให้ตั้งใจทำจริงจัง ให้รู้สึกเป็นคนเอาจริงเอาจัง  
กล้าหาญ เชื่อมั่นในตนเองและคำสอนที่กล่าวไว้ น้อมใจเคารพ  
คุณพระทั้ง ๕ แล้วกราบ จดรูปเทียนบูชาอธิษฐาน คือ อันเชิญให้  
คุณพระมาช่วยในการเสกปูนหรือใบพลู จะว่าคำเชิญต่างจากที่  
เขียนไว้บ้างก็ได้ ต่อไปว่า นะโมฯ สามจบ แล้วสูดลมเข้าพอก  
สบายและอัดลมไว้ภาวนาคาถา และนึกภาพสิ่งที่จะเสกไว้ตลอด  
เวลา ปลายลมแล้วให้เป่าลมออกทางปากเบา ๆ - ยาว ๆ ไปยัง  
ของที่เสก ขณะเป่าลมออกก็ภาวนาคาถาไปด้วย ภาวนาคาถา  
ตลอดเวลา นึกภาพไว้ตลอดเวลา จะเห็นภาพทางจิตหรือไม่เห็น  
ก็ได้ เมื่อเป่าได้ประมาณ ๗ ครั้ง หรือมากกว่า ๗ ครั้ง จึงตรวจ  
สอบรสปูนด้วยการแตะลิ้นดู ตรวจสอบใบพลูด้วยการเคี้ยวกินดู  
อยากรู้ว่าปูนหรือพลูที่ไม่ได้เสกมีรสเป็นอย่างไรต่างกับที่เสกแล้ว  
อย่างไร ให้ทดลองก่อนหรือหลังวันเสกจริงเพื่อไม่ให้เกิดปะปน  
สงสัย การทดลองให้ทำโดยวิธีคึงหนั่งที่แขนออกมาและกคมีด  
ในจังหวะกลางลม คือกคมีดระหว่างที่อัดใจภาวนาคาถาได้ ๗  
จบแล้ว เมื่อภาวนาต่อไปอีกประมาณ ๕ จบให้เลิกกคมีดลง เพราะ  
ปลายลมอำนาจจิตไม่ดีเท่าตอนกลาง ๆ ลม ถ้านึกกลัวอยู่บ้าง  
ก็ภาวนาให้ถี่ขึ้น (ภาวนาเร็วขึ้น) เมื่อทำได้แล้วทดลองได้มีความ  
เข้าใจดีแล้วไม่ต้องเอาปูนคาถาคอ หรือไม่ต้องกินใบพลู เพียงแต่

คัดลมหายใจไว้ภาวนาไว้ก็ทดลองกดมิดแท่งในตอนกลาง ๆ  
 ถมได้

ขอให้พิจารณาให้ดีว่าการแทงอย่างนั้น ถ้าแทงคนที่ไม่ได้  
 ตั้งใจไม่รู้เรื่องการเหนียวคงก็จะเข้าเลือดออก เมื่อเราใช้วิชาดัง  
 กล่าวคมัดแรง ๆ ก็ไม่เข้า จะมีหลุมที่หนังทั้งสองข้าง แต่หลุม  
 ทั้ง ๒ ข้างก็บวมเข้าข้างในทั้ง ๒ ข้าง ถ้าไม่เหนียวหลุมทางตรงกัน  
 ข้ามจะตุบออกมามีคทะลุผิวหนัง รู้ว่าอำนาจจิต อำนาจคุณพระมี  
 จริ่งทำให้รสของปูนและใบพลูเปลี่ยนไปได้เพียงแค่นี้ก็ดีแล้ว ไม่  
 ควรทดลองพลิกแพลงแปลก ๆ เพราะสมาธิหรือความมั่นคงไม่  
 พอจะพลังพลาด ใครอยากจะทำพลิกแพลงไปอย่างอื่นก็ไปหาอาจารย์  
 โดยตรงทำต่อหน้าอาจารย์จึงจะมีความปลอดภัย เมื่อเข้าใจดีแล้วจึง  
 ทำพลิกแพลงตามลำพังได้ เรื่องนี้เตือนไม่ให้พลิกแพลงก็หวังดีที่  
 จะให้มีโอกาสฝึกใช้อำนาจจิตอำนาจคุณพระขั้นสูงต่อไปได้ง่าย  
 ฝึกสมาธิให้สูงขึ้นจะทำอะไรก็ได้แปลกใช้ประโยชน์ได้พิสดารขึ้น  
 ทั้งทางโลกและทางธรรม

### ข้อห้าม

วิชาคงกระพันที่เรียนนี้ และวิชาอื่น ๆ ที่ข้าพเจ้าสอนเป็น  
 วิชาทางคุณพระ ส่วนมากไม่มีข้อห้าม แต่บางวิชามีข้อห้าม แต่ก็  
 เป็นข้อห้ามง่าย ๆ ทำผิดข้อห้ามก็ไม่มีโทษ ไม่ทำให้เจ็บป่วย  
 เหมือนไสยศาสตร์โบราณ เมื่อพลังแผ่ล่อทำผิดข้อห้าม วิชาทาง



คุณพระไม่เกิดโทษให้เจ็บป่วย แต่ก็ควรมีการเคารพต่ออาจารย์ และคุณพระ คือเมื่อทำพลังเปลอแล้วก็จุดรูปเทียนบูชาบอกกล่าว และขอใช้วิชานั้นต่อไป ถ้ามีเวลาก็ไปบอกกล่าวกับอาจารย์

วิชาคงกระพันนี้มีข้อห้าม ๓ ข้อ คือ

๑. ห้ามเอาคาถาไปบอกต่อให้แก่ผู้อื่น ถ้าเรียนแล้วครบ ๕ ปีจึงเป็นครูสอนหรือบอกต่อผู้อื่นได้ ถ้ายังไม่ครบ ๕ ปี ต้องไปทำพิธีครอบครูเรียนวิธีเป็นครูก่อนจึงสอนผู้อื่น

๒. ห้ามเอากระดาศที่มีอักษรไทย อักษรขอมไปเช็ดกัน เวลาถ่ายอุจจาระ

๓. ห้ามด่าแม่เขาเวลาเกิดต่อสู้กัน ข้อนี้ขอเพิ่มเติมตำราเดิมอีกว่า เวลาต่อสู้หรือใช้วิชานี้เรามีหน้าที่อดลมหายใจไว้ และภาวนาคาถา เมื่อถึงปลายลมอดไว้ไม่ได้ก็หายใจออกเร็วและแรง แล้วสูดลมหายใจเข้าอดลมไว้อีกโดยเร็วคือหายใจออกทางจมูกแบบกระแทกออกแรง ๆ เร็วและหายใจเข้าทันทีที่อดลมไว้ภาวนาให้เร็วขึ้น

การทำให้ผู้อื่นเหนียวคง วิชาเหนียวคงที่สอนนี้เรียนตกทอดกันมาหลายชั่วคนแล้ว เรียกว่า วิชาแต่งกองทัพ คือทำให้ผู้อื่นเหนียวคงได้ การทำให้ผู้อื่นเหนียวคงก็อธิบายหรืออัญเชิญให้คุณพระช่วยคุ้มครองเป็นรายบุคคล เช่นเขาขุนนายแดงก็ให้



คุ้มครองนายแดง หรือทำให้ช่างม้ายี่ใช้ในสงครามเหนียวคงก็เสก  
 ปูนคาคคอกให้ช่างและม้า การทำให้ผู้อื่นเหนียวคง ตนเองต้อง  
 เชื่อมันทดลองจนมั่นใจ ๓ หรือ ๕ ครั้งก่อน เช่นวันนี้ทดลองแล้ว  
 อีก ๗ วันหรือ ๑๐ วันทดลองใหม่ พอมั่นใจดีจึงทดลองทำให้คน  
 อื่นเวลาลองให้เขาอยู่ในจังหวะอัด เราภาวนาคาถาแทนเขาจึงจะ  
 ไม่เจ็บ ไม่ช้า ไม่บวม ผู้มีความเชื่อมั่นดีและฝึกสมาธิดีพอสมควร  
 จะเสกปูนครั้งเดียวคาคคอกให้ ๗ คนก็ได้หรือเสกใบพลูครั้งละ  
 ๗ ใบให้คน ๗ คนกินคนละใบก็ได้ ผู้มีสมาธิสูงจะทำให้ได้หลาย  
 คน

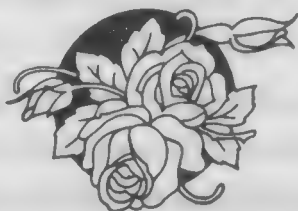
### (เพื่อการรตักษะ)

การใช้คาถา จะใช้คาถา เสกปูนก็ใช้อย่างเดียว จะใช้คาถา  
 เสกใบพลูก็ใช้อย่างเดียว อย่าใช้ ๒ อย่างในเวลาเดียวกัน เป็นการ  
 แสดงว่าจิตใจไม่เชื่อมั่น เมื่อถึงคราวจำเป็นจะเสกน้ำลายคาคคอก  
 แทนปูนก็ได้ หรือไม่มีเวลาเสกไม่มีเวลาคาคคอกจะหายใจเข้าอัด  
 ลมหายใจไว้ และภาวนาคาถาก็ใช้ได้คุ้มครองได้ไม่มีอันตราย  
 แต่ให้เลือกเอาบทเดียว ใบพลูถ้าเป็นใบเล็กก็เอา ๒ หรือ ๓ ใบ  
 ใบใหญ่ก็เอาใบเดียว ถ้าจำเป็นใช้ใบไม้อื่น ๆ ก็ได้ถ้าใบไม้เล็ก ๆ  
 เช่นใบมะขามก็ใช้ ๑ กำมือมาเสกกิน ถ้าเสกปูนคาคคอก หรือเสก  
 ใบพลูกินอย่างใดอย่างหนึ่งวันละครั้งทุกวันครบ ๕ ปี จะทำให้  
 เหนียวแบบอยู่ตัว คือไม่ต้องเสกก็เหนียว นอนหลับอยู่ก็ฟันไม่  
 เข้า และฉีดยาไม่เข้า

อาจารย์ที่สอนให้ข้าพเจ้า ชื่อ อาจารย์ฟั้น และ อาจารย์ฟั้น  
เรียนวิชาทรงกระพี้้นนี้มาจากอาจารย์คำ อาจารย์คำศิษย์มักจะเรียก  
ว่าปู่คำ อยู่ที่บางลำพู พระนคร ปู่คำทำตัวให้เหนียวคงแบบอยู่ตัว  
ถือเสกทำครบ ๕ ปี ทุกวันไม่เว้นส่วนอาจารย์ฟั้นศิษย์มักจะเรียก  
ว่าพ่อฟั้น

ขั้นต่อไปสอนให้ส่งจิตออกนอกกาย คือส่งไปใส่น้ำมันที่  
กำลังเดือด ทำให้น้ำมันเย็นได้ดังเคยกล่าวมาแล้ว แต่ขอแนะว่า  
การใช้อำนาจจิตนั้นอาศัยสมาธิ ฉะนั้นควรลงมือฝึกสมาธิจริงจัง  
เสียแต่บัดนี้จะฝึกวันละเล็กน้อย หรือฝึกไประหว่างทำงานด้วยก็  
ได้ ดูหนังสือฉบับเปิดโลกและสองโลกประกอบ

การภาวนาแบบอึดลมที่กล่าวมาเรียกว่าการภาวนาเป็นคาบ  
ผสมอึดใจ ในการเสกน้ำมันเดือดให้หมดพิชไม่ร้อนใช้ภาวนาเป็น  
สมาธิ (ไม่ต้องอึดลม) ประกอบกับการภาวนาแบบอึดลมสลับกัน  
ไปเพื่อไม่ให้เหนื่อย วิธีภาวนาแบบอื่นได้กล่าวไว้ในฉบับเปิดโลก  
หน้า ๑๕๔



## บทที่ ๘

### คำถาม คำตอบที่น่าสนใจ

ถาม : มีบางคนกล่าวว่าใช้อำนาจจิตการแสดงฤทธิ์เป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าห้ามเป็นเรื่องของการอวด หรือท้าทาย พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ทำอย่างนั้น เป็นทางที่ผิดขัดขวางทางไปนิพพาน ดังนั้นจะมีความจริงอย่างไร ?

### เพื่อการศึกษาศึกษา

ตอบ : หลักฐานในพระไตรปิฎก และใน ๙ ตำนาน ๑๒ ตำนานที่พระสวดมนต์กันอยู่ทุกวันนี้ ก็มีบทที่กล่าวถึงการใช้อำนาจจิต การแสดงฤทธิ์ของพระสงฆ์และพระพุทธเจ้าอยู่มากมายหลายแห่ง เคยกล่าวไว้ในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับสองโลก หน้า ๓๑๑ พร้อมด้วยหลักฐานที่จะไปเปิดดูได้ นอกจากจะกล่าวถึงการใช้อำนาจจิตแล้ว ยังบอกวิธีที่จะใช้อำนาจจิตอย่างไรไว้ด้วย จะว่าผิดทางหรือขวางทางไปนิพพานจะต้องพิจารณาพระไตรปิฎกให้ทั่วถึงรอบคอบ พระที่แสดงอำนาจจิตได้เป็นจำนวนมาก ในสมัยพระพุทธเจ้านั้นก็ศึกษาอยู่ในสำนักพระพุทธเจ้า ถ้าพระพุทธเจ้าไม่ได้ทำตัวอย่างให้ดู ใครเล่าเป็นผู้สอนผู้ทำตัวอย่าง เมื่อการใช้อำนาจจิตไม่ดีเป็นสิ่งขัดขวางทางไปนิพพาน เหตุไฉนพระ

ที่แสดงอำนาจจิตได้แสดงฤทธิ์ได้ จึงมีความก้าวหน้าไปเป็นพระอรหันต์ได้เป็นจำนวนมากและเมื่อเป็นสังฆะแล้วทำไมพระพุทธเจ้าและอรหันต์ทั้งหลายจึงกระทำและบอกวิธีใช้อำนาจจิต หรือการแสดงฤทธิ์ก็มีในบทที่พระสวดกันทุกวันนี้อยู่ในพระไตรปิฎกหลายแห่ง จะยกตัวอย่างให้ดูสักตัวอย่างหนึ่งคือ พระไตรปิฎกของกรมการศาสนา เล่ม ๕๑ หน้า ๖๒๕ ความว่า “.....การเหาะไปในอากาศได้ ผู้ได้ปลวีกสิณสมาบัติ นึกถึงอากาศแล้วอธิษฐานญาณ ว่าจงเป็นแผ่นดิน ผู้มีฤทธิ์นั้นเดินบ้างยืนบ้างนั่งบ้างนอนบ้างในอากาศ.....” อีกประการหนึ่งการพิจารณาถึงเจตนาเป็นเรื่องสำคัญ การใช้อำนาจจิตการแสดงฤทธิ์ถ้ามีเจตนาทำให้คนเห็นความจริง ทำให้คนเลื่อมใสเพื่อมุ่งใจไปในทางที่ดี ทำเพื่อตรวจสอบสมาธิของคนว่า ถูกหรือผิดก้าวหน้าไปถึงไหนแล้วไม่ทำพร้าเพรอกก็ย่อมจะเป็นเรื่องดีงาม ถ้าเจตนาจะฮวดความเก่งกล้าจึงจะเป็นการผิด

ถาม : การฝึกสมาธิ (สมถะ) และวิปัสสนา มีหลักฐานอะไรบ้างที่แสดงว่าต้องฝึกควบคุมกันไม่ใช่ฝึกแยกกัน

ตอบ : มีหลักฐานหลายแห่งหลายประการ พิจารณาดูง่าย ๆ วิปัสสนาต้องการให้เกิดปัญญาเห็นการเกิดดับของกายและจิต (นามรูป) เมื่อไม่มีสมาธิขั้นสูงจะเห็นการเกิดดับของตนและของ

สัตว์ทั้งปวงได้อย่างไร ? การเห็นการเกิดดับทั้งในอดีตและปัจจุบัน ไม่ใช่เรื่องที่จะนึกเห็นได้ด้วยจิตธรรมดา หลักฐานในพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยของกรมการศาสนาก็มีหลายแห่ง ตัวอย่างเช่น

๑. เล่ม ๕๑ หน้า ๔๗๒ มีกล่าวว่า “ภิกษุยอมเจริญสมณะและวิปัสสนากู้กันไปด้วยอาการ ๑๖.....”

๒. เล่ม ๕๕ หน้า ๕๕ มรรคมืองค์ ๕ คือต้องให้มีครบทั้ง ๕ องค์ กลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มรรคมืองค์ ๕ ได้แก่ความเห็นชอบ คำริชอบ สองข้อนี้เป็นเรื่องของวิปัสสนาหรือปัญญานั้นเอง ส่วนอีก ๓ ข้อ เป็นเรื่องของสมาธิ คือเพียรชอบ ตั้งสติไว้ชอบ และสมาธิชอบ นี่ก็เห็นได้ชัดว่า มรรคคือทางจะไปถึงนิพพานหรือทางจะไปเป็นพระอรหันต์ได้นั้น มีทั้งสมณะ (สมาธิ) และวิปัสสนาควบกันอยู่

๓. มรรคมืองค์ ๘ ซึ่งทราบกันดีแล้วว่า เป็นทางไปนิพพานหรือทางจะไปเป็นพระอรหันต์ได้โดยครบถ้วน คือมีทั้ง ศีล สมาธิ ปัญญา คือส่วนปัญญาหรือวิปัสสนา ได้แก่ความเห็นชอบ ส่วนของสมาธิได้แก่ เพียรชอบ ตั้งสติไว้ชอบ สมาธิชอบ ส่วนของศีล ได้แก่ วาจาชอบ การงานชอบและเลี้ยงชีพชอบ รวมเป็น ๘ และทั้ง ๘ นี้ก็ต้องกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เหมือนเชือกเส้นเดียวมี ๘ เกลียว นี่ก็เป็นการยืนยันว่า การฝึกสมณะและวิปัสสนานั้นเป็นเรื่องที่ควบคู่กันในตอนต้น ๆ ขั้นสุดท้ายต้องกลืนกลมเป็นอันเดียว

๔. ในการฝึกสมาธิ หรือสมถะ ๔ วิธี คูในวิทยาศาสตร์ทาง ใจฉบับเปิดโลก หน้า ๒๖ ถึง ๓๔ จะมีการ พิจารณาร่างกาย ของคนที่ตายแล้ว ๑๐ อย่าง นับเป็นวิธีฝึกสมถะวิธีที่ ๑๑ ถึง ๒๐ ส่วนวิธีที่ ๒๑ ถึง ๒๗ นึกถึงความตาย วิธีที่ ๒๘ พิจารณาแยกร่างกาย ให้เห็นเป็นธาตุ ๔ เหล่านี้ก็เป็นเรื่องการ พิจารณา จึงเป็นรูปของ วิปัสสนาขั้นต้นในเรื่องพิจารณาร่างกาย และการอาศัยวิปัสสนา ขั้นต้นนี้ก็ส่งเสริมให้จิตเป็นสมาธิได้ นี่ก็ชี้ให้ว่า สมาธิวิปัสสนา เป็นเรื่องที่ส่งเสริมกัน ฝึกไปด้วยกันไม่ใช่แยกเป็นคนละเรื่องเมื่อ ควบคุมจิตให้เป็นสมาธิไม่ได้ก็แก้โดยหันมาพิจารณาร่างกาย พิจารณาความตาย ซึ่งเป็นเรื่องการใช้วิปัสสนามาช่วยแก้ไขให้จิต เป็นสมาธินั่นเอง คูได้ในวิธีแก้ไขจิตที่ไม่ยอมเป็นสมาธิ

ถาม : การพิจารณาร่างกายว่าเป็นของน่าเกลียด พิจารณา ความตายไปมาก ๆ เข้า จะรู้สึกใจฝ่อ เบื่อชีวิตไม่อยากจะทำอะไร ดั่งนี้การพิจารณาดังกล่าวจะไม่เป็นโทษ หรือเป็นสิ่งที่ไม่ดีหรือ

ตอบ : การพิจารณามีความมุ่งหมายเพียงให้จิตสงบไม่ฟุ้ง ซ่าน จึงต้องพิจารณาพอเหมาะพอควรไม่เลยเถิดไปคือไม่พิจารณา มากพิจารณาเกินควรเกิดโทษ ขอให้อ่านเรื่องวิธีแก้ไขจิตให้เป็น สมาธิในฉบับเปิดโลกและฉบับสองโลกคูให้ดี

ถาม : การฝึกวิปัสสนาให้ได้ผล จำเป็นต้องเรียนพระ-  
อภิธรรมในพระไตรปิฎกให้เข้าใจดีก่อนหรือไม่ ถ้าเรียนพระ-  
อภิธรรมให้เข้าใจจะช่วยทำให้ฝึกวิปัสสนาได้ผลเร็วขึ้นหรือไม่ ?

ตอบ : ควรฝึกวิปัสสนาให้ได้ผลดี คือให้เกิดมรรคผลถึง  
นิพพาน การที่จะได้ถึงมรรคผลดังนี้ ก็มีเหตุที่จำเป็น คือ ปฏิบัติ  
ตามมรรคมืองค์ ๘ ซึ่งประกอบด้วยศีล-สมาธิ-ปัญญา สมาธิดี  
แล้วจึงเกิดปัญญา การพยายามเข้าใจพระอภิธรรม ซึ่งเป็นของ  
ละเอียดสุขุมด้วยสติปัญญาของคนธรรมดา ด้วยการศึกษอย่าง  
ธรรมดา นั้นจะเกิดความเข้าใจที่ผิดหรือเกิดธรรมปลอมขึ้นในดวง  
จิตดังกล่าวแจ้งในมุกตโคตยมีในฉบับเปิดโลกหน้า ๑๕๘

เรื่องพระอภิธรรมนี้ท่านผู้รู้คงแก่เรียนทางศาสนาในปัจจุบัน  
ผู้หนึ่งคือ พระอาจารย์พุทธทาสภิกขุ ได้บรรยายละเอียดเมื่อ  
๒๐ มีนาคม ๒๕๑๔ นี้ และมีส่วนพิมพ์เผยแพร่เป็นหนังสือชื่อว่า  
อภิธรรมคืออะไร ของพุทธทาสภิกขุ จะขอยกข้อความในหนังสือ  
นี้มาในพิจารณาบางตอนคือในหน้า ๒๒ มีข้อความว่า “คนที่ไม่  
พร้อมที่จะไปจะต้องอภิธรรม คือไปพูดไปอะไรเข้าแล้ว จะพลัด  
ไปสู่ธรรมคำโดยไม่รู้ตัว.....มีศีลสมบูรณ์ มีสมาธิสมบูรณ์ มี  
ปัญญาสมบูรณ์ มันจึงจะสามารถไปลูบคลำอภิธรรมแล้วไม่พลัด  
ไปสู่ธรรมคำ ถ้าไม่ถึงขนาดนั้นไปลูบคลำอภิธรรมเข้าจะพลัดตก  
ไปสู่ธรรมคำโดยไม่รู้ตัวคือมิจนาคิฐิ.....” ในหน้า ๕๑ มี



ข้อความว่า “เรื่องสุญญตานันแหละ คืออภิธรรมจริง มีน้อยไม่  
 เพื่อ แล้วตรงไปยังการปฏิบัติ นอกนั้นเป็นอภิธรรมเพื่อ.....”  
 ในหน้า ๕๘ มีข้อความว่า “พระอรหันต์ครั้งพุทธกาลท่านไม่  
 ประสีประสาต่ออภิธรรม เป็นพระอรหันต์กันเป็นสิบเป็นร้อยแล้ว  
 ไม่เคยได้ยินคำว่า อภิธรรม แต่มีอภิธรรมที่ไม่มีชื่อว่า อภิธรรม  
 คือ อนัตตา สุญญตา นันแหละคืออภิธรรม”

ฉะนั้นการเรียนอภิธรรมที่ศึกษากัน ตามหลักสูตรในทุกวัน  
 นี้ ไม่จำเป็นสำหรับการฝึกสมาธิวิปัสสนา แต่มีความจำเป็นต้อง  
 ศึกษาพิจารณา พระอภิธรรมอันแท้จริงคือ ไตรลักษณ์ (อนิจจัง  
 ทุกขัง อนัตตา) อนัตตา ก็คือ สุญญตานันแหละเป็นยอดสุดของ  
 อภิธรรมอันแท้จริง

ถาม : มีวิธีรู้ได้อย่างไรบ้างว่าสมาธิของคนก้าวหน้าไปถึง  
 ขั้นไหนแล้วฝึกไปถูกหรือผิด ?

ตอบ : เรื่องนี้ได้อธิบายไว้ในฉบับสองโลกหน้า ๒๑๖ แล้ว  
 โดยละเอียดสรุปให้เข้าใจง่ายขึ้นอีกคือ ถ้ามีสติรู้อยู่และรู้สึกสบาย  
 ปลอดโปร่งเบาใจก็นับว่าถูก ส่วนลำดับที่สมาธิจะก้าวหน้าไปโดย  
 ลำดับอย่างไรนั้นไม่เหมือนกันทุกคน คนเดียวกันนั่งสมาธิบาง  
 ครั้งสมาธิก็ก้าวหน้าต่างกันไปตามลำดับบ้างข้ามไปบ้าง ตัวอย่าง  
 การสังเกตว่าก้าวหน้าไปถูก นอกจากรู้สึกสบายปลอดโปร่งปลื้มอก

ปลื้มใจ (ปิติ) ยังมีรู้สึกขา, รู้สึกเพล็น, เห็นนิมิตต่าง ๆ นี่ก็ยังเป็นสมาธิขั้นต้น ถ้าเกิดภาพหรือนิมิตที่ชัดเจนเป็นภาพนิ่ง หูไม่ได้ยินเสียงรอบ ๆ ซึ่งเรียกว่าหูดับก็เป็นสมาธิขั้นกลาง สมาธิขั้นกลางอาจลืมกายไม่รู้สีกว่ามีร่างกายรู้สึกมีคไปหมดไม่ได้ยินเสียงรอบ ๆ ไปจนถึงเห็นสว่างไปหมดรู้สึกเจ็บบกริบแสงก็สว่างจ้าคลุมทุกสิ่งทุกอย่างและแสงนั้นไม่เหมือนแสงอื่น ๆ ที่เราเห็นด้วยตามาแล้วเรียกว่า “แสงโอภาส” ถ้าก้าวหน้าต่อไปสงบสุขมีปิติมากไม่มี แสงโอภาส หรือเรียกว่าทั้งแสงโอภาสไปได้ก็เป็นสมาธิขั้นสูง สมาธิขั้นสูงนี้ถ้ามีนิมิตก็บังคับนิมิตได้คือเกิดภาพคนภาพสัตว์ก็บังคับหรือนึกให้เล็กให้ใหญ่ให้เข้ามาใกล้ให้ออกไปห่าง ๆ ให้นายให้สลายตัวให้เกิดมาใหม่ดังนี่ก็เป็นการได้สมาธิขั้นสูง ข้อเตือนใจที่สำคัญที่สุดคือการฝึกสมาธิให้ลิ้มความรู้ต่าง ๆ ลิ้มสภาพต่าง ๆ ที่กล่าวมาทั้งหมดอย่าสนใจว่าต่อไปจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้จะเป็นเครื่องขัดขวางไม่ให้สมาธิก้าวหน้ามีแต่จะถอยต่ำลงเพราะเป็นความอยาก (ตัณหา) ทำให้จิตมัวหมอง

ถาม : ทำอย่างไรจึงจะนำอำนาจจิตพลังจิตมาช่วยในการเรียนช่วยความจำให้ดีขึ้นมีวิธีการหรือขั้นตอนอย่างไร ?

ตอบ : การใช้อำนาจจิตหรือพลังจิตในการเรียนและช่วย

ความจำนั้น ควรระลึกว่าสมาธิสูงขึ้นพลังจิตสูงขึ้นตาม ดังกับเมื่อจัดลมหายใจให้สบายและรักษาจังหวะหายใจสบายนั้นไว้จัดที่เป็นสมาธิการจัดลมหายใจให้สบายเมื่อทำหลายครั้งต่อไปก็จัดได้เร็ว ผู้ได้สมาธิดีแล้วก็ตั้งสมาธิได้เร็วชั่วประเดี๋ยวเดียว ในเวลาเรียนเวลาอ่านเวลาฟังหรือเวลาดูภาพประกอบ, ดูตัวอย่างที่ครูสอน ก็ตั้งสมาธิหรือจัดลมหายใจให้สบายก่อน แล้วรักษาลมสบายไว้ ในขณะที่เรียนขณะดูขณะฟังก็เป็นการใช้สมาธิ หรือใช้พลังจิตช่วยความจำ ซึ่งจะได้ผลดีกว่าธรรมดาหลายเท่า นอกจากใช้สมาธิในการฟังการอ่านการดูการเรียนแล้วควรทำดังนี้

๑. พยายามอ่านบททวนพิจารณาเรื่องที่เรียนจะจำระหว่างทำสมาธิคือจัดลมให้สบายโดยไม่ต้องภาวนา “พุทโธ” เมื่อจับใจความสำคัญได้แล้วก็เขียนย่อไว้ และย่อให้สั้นที่สุดลงในสมุดเล็ก ๆ เวลานั่งรถนั่งเรือหรืออยู่ว่างก็พลิกดูหัวข้อแล้วนึกขยายความในรายละเอียด หรือเขียนหัวข้อสั้น ๆ ตัวโต ๆ ใส่กระดาษติดข้างฝาที่นั่งเล่นหรือที่เดินผ่านบ่อยคิดในส่ววนในครู่ก็ได้ให้ตาได้มองเห็นเมื่ออยู่ใกล้อ่านและนึกขยายความในใจส่วนในหนังสือก็ขีดเส้นใต้ใจความสำคัญไว้

๒. ในความสำคัญบันทึกเทปใช้เครื่องบันทึกเสียงขนาดเล็กหิ้วไปมาได้ เปิดฟังตลอดไปซ้ำซากไม่ว่าเวลาเข้าส่ววนเวลากินอาหารนั่งรถเวลานั่งเล่นเวลาคุยกันก็เปิดฟังอยู่เรื่อย ๆ เวลาอ่านหนังสือเมื่อยดาหรือเบื่อ ก็หลับตาทำสมาธิฟังเทป เรื่องนี้ผู้เขียน

เคยใช้ในการเตรียมตัวสอบชิงทุนไปเรียนต่างประเทศและท่องคำราชนโยบายเพื่อสอบได้ดี ขุนวิจิตรสุขการนายแพทย์ผู้ค้นคว้าทางจิตได้ทดลองเปิดเทปต่อลำโพงให้ได้ยินในห้องนั่งเล่น ห้องอาหารในส้วมให้หลานหญิงอายุ ๘ ขวบ ได้ฟังภาษาอังกฤษที่เป็นเสียงของฝรั่งเด็กฟังซ้ำซากไม่นานนักผู้เขียนไปเยี่ยมขุนวิจิตรให้หลานสาวมาอ่านหนังสืออังกฤษให้ฟัง เด็กหญิงอ่านได้ชัดเป็นสำเนียงฝรั่งไม่เพี้ยนเราก็คิดว่าเด็กเกิดมาไม่ว่าจะไปอยู่กับคนชาติใดก็ได้เพียงฟังการพูดเรื่อย ๆ ไม่ต้องอธิบายเด็กก็พูดภาษานั้นได้ดีและรู้ความหมายได้เอง เพราะจิตเป็นธรรมชาติรู้

๓. ข้อความสำคัญที่จะต้องจำได้ต้องเข้าใจอัดเทปไว้เปิดฟังเวลาเข้านอน โดยให้ได้ฟังใจความสำคัญขณะหลับใหม่ ๆ ๓๐ นาที และได้ฟังก่อนตื่น ๓๐ นาที วิธีนี้อาจจะใช้เครื่องตัดไฟอัตโนมัติตั้งให้เทปดังก่อนนอนครึ่งชั่วโมงดังไปประมาณ ๑ ชั่วโมงไฟตัดเทปหยุดเองหรือจะใช้คนคอยเปิดปิดให้ก็ได้ วิธีนี้ประเทศรัสเซียเคยทดลองโดยให้คนอายุต่าง ๆ เรียนภาษาต่างประเทศเรียกว่า การเรียนเวลาหลับ ให้คนเรียนชุดละ ๑ พันคนหลายชุดปรากฏว่าได้ผลดี มีบางประเทศทดลองและรับว่าได้ผลจริง

๔. ให้หมั่นปฏิบัติตามหลักแก้ไข หลักแก้หลง ๆ ลืม ๆ และหลักแก้ไขที่ไม่มั่นคงที่กล่าวไว้ในวิทยาศาสตร์ทางจิตแบบเปิดโลก เวลาที่ช่วยให้จำดี คือดี ๔ ถึง ๖ โมงเช้า

ถาม : เรื่องวิญญูณมาเข้าทรงหรือวิญญูณติดตามเหตุใด จึงเข้าทรงและติดตามทำประโยชน์ให้ได้เฉพาะบางคนและมีน้อยคน ?

ตอบ : เรื่องนี้เป็นไปตามธรรมชาติ หรือกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ พระอาจารย์ในดวงอธิบายว่าคนที่วิญญูณเข้าทรงหรือติดตามได้เป็นประจำระยะนานหลายปีนั้นเพราะเขาเป็นสื่อที่ดีคล้ายไฟฟ้า มีสื่อที่ดี เช่น ทองแดง, เงิน, ไฟฟ้าก็เล่นได้ดีกระดากหรือไหม้แห้ง ๆ กระเบื้องเคลือบที่เกาะสายไฟเหล่านี้ไม่ใช่สื่อที่ดีไฟฟ้าแล่นผ่านไม่ได้ คนเป็นสื่อที่ดีสำหรับวิญญูณจะมาอยู่ด้วยได้นานนั้นมีลักษณะพิเศษ ๕ ประการคือ ผอมหอม, มีผมสีแดงบางเส้น, ผิวกายหอม, เป็นพรหมจารี คือ บริสุทธิ์ทางเพศ, และมีศีลธรรมอย่างน้อยต้องมี ๑ อย่าง ถ้ามีหลายอย่างก็ยิ่งเป็นสื่อที่ดี ตัวอย่างนางสาวลัดดาที่วิญญูณติดตามติดตามที่วัดหลวง มีผมแดงที่ใกล้ขวัญ ๒ เส้น และเป็นหญิงพรหมจารีด้วย

ถาม : มีการตื่นเต้นประหม่าเวลาอยู่ต่อหน้าคนมากอ่านหนังสือต่อหน้าคนมากพูดหน้าชั้นก็รู้สึกตื่นเต้นมาก และมีเหงื่อออกมาก จะมีวิธีแก้ไขอย่างไร ?

ตอบ : มีวิธีแก้ไขดังต่อไปนี้

๑. บำรุงร่างกายให้แข็งแรงมีสุขภาพดี โดยกินอาหารที่ดี

ออกกำลังกายเป็นประจำ อาจใช้วิธีเดิน, วิ่ง, คัดคน

๒. เข้าและยืนหายใจลึกยาว ๆ แบบคัดตอนอัดลมไว้นานพอควร เพื่อให้มีอากาศดีเลี้ยงร่างกายมาก ๆ หายใจลึก ๆ ยาว ๆ หลายครั้งในที่อากาศดี

๓. ฝึกสมาธิให้ใจเข้มแข็ง และภูมิใจที่มีโอกาสฝึกเป็นประจำ และสำนึกตนว่ามีโอกาสดีเข้มแข็งกว่าคนอื่น ๆ ซึ่งส่วนมากไม่ได้ฝึกหรือฝึกเพียงเล็กน้อย

๔. ตั้งใจเรียน และศึกษาสิ่งที่ควรรู้ และคนส่วนมากเขาสนใจ เพื่อให้มั่นใจว่าเรารู้ดีกว่าคนอื่น ๆ

๕. ชักซ้อมการพูดในบางเรื่องที่ตนอาจจะต้องพูดต่อหน้าคนมาก โดยเขียนเป็นเรื่องและลองพูดดังตามลำพังโดยนึกภาพว่ากำลังพูดต่อหน้าคนมาก ๆ เรื่องที่พูดได้ดีก็ลองไปพูดต่อหน้าที่ประชุมคนมาก

๖. ก่อนจะพูดต่อหน้าคนหรือก่อนจะมีการตื่นเต้นให้หายใจยาว ๆ และลึก ๆ ๕ หรือ ๖ ครั้ง และคิดเชื่อมั่นในความสามารถและความเข้มแข็งของตน นึกคิดว่าตนมีส่วนดีมีส่วนกล้าแข็งกว่าคนที่นั่งฟังหรือใช้คาถากันต้น

๗. ฝึกทำใจให้หนักแน่นมั่นคง โดยทำตาม หลักแก้ไขที่ไม่มั่นคง พลิกดูหน้า ๑๘๖ ในเล่มนี้

ถาม : การเสกการเป่าเพื่อรักษาโรคมะเร็งและวิธีการอย่าง  
ไรจึงจะได้ผล ?

ตอบ : การเสกการเป่าก็ควรระลึกถึง วิธี และ จังหวะ ที่  
กล่าวในฉบับเปิดโลก วิธีเสกยา เสกน้ำมันค์ส่วนมากใช้วิธีภาวนา  
เป็นสมาธิหายใจ แบบสมาธิเนกภาพของที่จะเสกจะทำตลอดเวลา  
และสลับการภาวนาเป็นคาบผสมอัดใจเหมือนกับที่กล่าวมาแล้ว  
ในตัวอย่างการเสกปูนให้เป็นคกงะพัน ส่วน การเสกเป่าที่คนเจ็บ  
ใช้ นั่นก็เนกภาพบริเวณเจ็บป่วยภาวนาเพียงระยะสั้นเป่าลมออก  
จากปากไปบริเวณเจ็บปวดให้ยาวพร้อมกับเนกภาพให้เป็นสายทะลุ  
ไปที่เจ็บปวด และทะลุออกนอกกาย ซึ่งต่างกับการเสกของทำของ  
ตัวอย่างเช่นกำภาวนามี ๓ คำการเสกของภาวนาให้ได้ ๑๕ จบ  
๑๐ จบ เวลาเป่าภาวนาให้ได้เพียง ๓ จบ แต่เวลาเป่าที่คนไข้เวลา  
พรมน้ำมันค์อาบน้ำมันค์เนกภาพภาวนาเพียง ๓ หรือ ๕ จบ แล้ว  
เป่าลมออกไปยังที่เจ็บปวดพร้อมกับภาวนาอีก ๑๕ จบเป็นต้น  
เป่าเบา ๆ ยาว ๆ การเป่าสุดท้ายเป่าแรงได้หรืออาจจะพ่นน้ำมันค์  
น้ำมันค์ ตอนสุดท้ายควรเป่าจังหวะที่คนเจ็บป่วยหายใจออกสุด  
เริ่มจะหายใจเข้า หรือถ้าเป็นเด็กกำลังร้องก็เป่าตอนสุดเสียงร้อง  
และเริ่มจะร้องอีก จังหวะที่กล่าวนีจิตคนไข้จะเปิดรับอำนาจหรือ  
พลังจิตผู้เป่าเต็มที่ได้รับได้มากกว่าจังหวะอื่น และจังหวะนี้อาจเป่า  
ว่า “เพียง” ดัง ๆ ด้วยการที่จะเป่าใน จังหวะที่ได้ผลเต็มที่นี้



ต้องทดลองทำดูหลายครั้งพร้อมกับคอยดูผลจากคนไข้ ทำและพิจารณาบ่อย ๆ เข้าจะจับจังหวะที่ดีที่สุดได้ถูกต้อง และพลิกแพลงเป็นอย่างอื่นได้อีก เช่นการเคาะกระดาน, การเอามือจีกลงไป, การใช้มีดหมอหรือไม้หมอเคาะลงไปที่คนหรือที่กระดานใน จังหวะได้ผลดีที่สุดต่อจากเป่ายาว ๆ

ถาม : การใช้อำนาจจิตช่วยให้การทำงานได้ผลดีช่วยให้งานอาชีพได้ผลดีนั้นมีวิธีทำอย่างไร ?

ตอบ : ควรทำทุกอย่างด้วยความตั้งใจจริงและทำจิตเป็นสมาธิเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้วในเรื่องการใช้อำนาจจิต หรือพลังจิตในการเรียน และเมื่อกิจการงานหรืองานอาชีพนั้นมีความขัดข้องไม่ดีไม่ก้าวหน้าก็อาศัยจิตที่เป็นสมาธิพิจารณาแก้ไขหรือหาทางที่ดีกว่าเดิม คือนั่งสมาธิให้ได้สมาธิได้ความสบายปลอดโปร่งดีที่สุด และนานพอควรแล้วจึงหันมาคิดพิจารณาปรับปรุงแก้ไขการงานนั้น หรือถ้ามีครูอาจารย์ที่สมาธิดีหรือผู้มีความรู้ในงานนั้นดีก็ไปกราบขอความช่วยเหลือให้ท่านช่วยพิจารณาหลักการทำงานทำอาชีพหรืองานสร้างงานศึกษางานอื่น ๆ ก็ควรจำหลักง่าย ๆ แต่ได้ผลดีคือ คิด - ทำ (หรือสั่งงาน) - ตรวจสอบ แก้ไข แต่ละขั้นตอนก็ใช้สมาธิจิตพลังจิตเข้าช่วยเหลือดังกล่าวก่อนแล้วและทำเวียนซ้ำอยู่ตลอดไปคือแก้ไขแล้วก็คิด-ทำ-ตรวจสอบและ

หาทางแก้ไขให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปไม่หยุดยั้งหรือปล่อยปละละเลยด้วยความประมาท การใช้อำนาจจิตพลังจิตในกิจการใหญ่โตใช้ในกิจการปกครองประเทศ ปกครองคนหมู่มากก็ได้กล่าวไว้ละเอียดแล้วในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก

ถาม : บางโอกาสอาจจะมีอาการจำเป็นต้องผ่านหรือไปอยู่ในที่มีอันตรายหรืออยากไปฝึกจิตในที่สงบเงียบแต่มีอันตราย เช่นในป่าใหญ่ในป่าช้า ก็มีความกลัวเช่นกลัวผีหลอก กลัวจะมีอันตรายจากเสือช้างหรืองู กลัวอันตรายจากคนร้ายเป็นต้นจะมีวิธีแก้ไขอย่างไรจึงจะไม่กลัว ?

ตอบ : ในหนังสือประวัติของพระอาจารย์มั่นภูริทัตต์มีความที่ท่านสอนตอนหนึ่งว่า “.....กลัวเสือก็ต้องเอาเสือเป็นครู กลัวผีก็ควรเอาผีเป็นครูคุ้มครอง.....ผู้เคยกลัวผีหายกลัวผีด้วยวิธีฝืนใจเข้าไปเยี่ยมป่าช้า ผู้เคยกลัวเสือกลัวสัตว์ร้ายก็หายกลัวด้วยวิธีฝืนใจไปอยู่ที่เปลี่ยวอันเป็นที่น่ากลัว” ในทางปฏิบัติจริงในตอนผู้เขียนวิทยาศาสตร์ทางใจบวชเป็นพระภิกษุ อยากจะออกไปฝึกที่เปลี่ยวบนภูเขาคิดว่าไม่กลัวผี ได้ทดลองไปนอนบนศาลา วัดซึ่งมีโลงผีอยู่ข้างล่าง พอถึง ๕ ทุ่มพระที่กุฏิใกล้ ๆ เงียบหมด รู้สึกขนลุกจากเท้ามาแล้วรู้สึกศีรษะพองโตและรู้สึกกลัวผี ลุกขึ้นส่องไฟฉายรอบ ๆ ก็ไม่มีอะไร แต่ยังรู้สึกขนลุกศีรษะพอง

อยู่ครูใหญ่ จึงไปพาเณรมานอนอยู่ห่าง ๆ กันก็ไม่มีรู้สึกกลัวตลอดคืน วันหลังใช้วิธีไปยืนทำสมาธิริมศาลาห่างศาลา ๑๐ เมตร ในตอนดึกเวลาประมาณตี ๒ ตี ๓ ยืนพิจารณาจนหายกลัววันหลังเวลาประมาณเท่า ๆ กันไปยืนใกล้ศาลา แล้ววันหลังเดินรอบ ๆ ศาลาหลายวันหายกลัวหรือกลัวน้อยขึ้นเข้า จึงไปอยู่ที่เปลี่ยวบนเขาสูงกลางคีนดึกสงัดเสียงเบา ๆ ก็จะได้ยินชัด และเหมือนเสียงมาอยู่ใกล้ ๆ เสียงค้างคาวบิน และคราวนี้ก็นึกกลัวคิดว่าเสียงหินลั่นจะทับลงมาสองไฟดูก็เงียบวันหลังจึงรู้ว่าเป็นเสียงค้างคาว ภายหลังลองไปนอนป่าช้าที่เกาะสีชังและที่ภูเขาจังหวัดกาญจนบุรีก็ยังนึกกลัวอยู่บ้างแต่ไม่พบอะไร มีแต่เสียงสัตว์เสียงสุนัขเดิน ได้เคยขึ้นไปอยู่ที่กุฏิเปลี่ยวบนเขาที่เกาะสีชังจะลงมาเดินจงกรมก็กลัวเพราะพระเล่าว่าผีดู แต่มีสุนัขสีขาวขึ้นไปบนเขาแล้วไปนอนใต้กุฏิตอนดึกทุกวันนอนอยู่ไม่นานก็กลับไปคงจะไปหาอาหารกินเป็นเวลา ๒ วันก็นึกขึ้นได้ว่าสุนัขก็ยังไม่วายแล้วเรารู้สึกว่าสุนัขทำไมจึงกลัวเล่า ! ถ้ายังกลัวอยู่เรารู้สึกสุนัขไม่ได้ คิดดังนั้นแล้วก็ลงมาเดินจงกรมบ้าง ๆ ศาลาคอนดึกสงัดทุกวันจน ชินสถานที่ นี่ก็เพราะได้สุนัขเป็นครูถึงอย่างไรก็ดีไปอยู่ที่เปลี่ยวที่นั่นกลัวก็ไม่ประมาณ มีการจุดธูปบูชาสวดมนต์แผ่เมตตา และภาวนาภาตากับผีกันสัตว์ไว้เสมอ พระอาจารย์เคยสอนสั้น ๆ เรื่องความกลัวว่า กลัวอะไรก็ไม่สำคัญ สำคัญที่กลัวตาย ถ้าไม่กลัวตายเสียแล้วก็ไม่กลัวอะไร คำสอนนี้ทำให้คิดได้ว่าที่มีคำสอนให้พิจารณาถึงความตายอยู่เสมอ

ทุกลมหายใจเข้าออก พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายเราเป็นเพียงส่วนประกอบของธาตุทั้ง ๔ และก็มี การสลายตัวพลัดพรากไปทุกขณะ จิตไม่จีรังยั่งยืน ร่างกายเป็นเพียงที่อาศัยชั่วคราวจิตเป็นผู้พักอาศัยเหมือนกับผู้ที่พักอาศัยบนบ้านเรือน เมื่อเรือนผุพังก็ย้ายที่ปลูกเรือนอยู่ใหม่ดังนี้ คำสอนเหล่านี้ก็ล้วนแต่ รวบยอดให้เคยชินต่อความตายจะได้ไม่กลัวตาย และไม่กลัวตายเมื่อจะสร้างความดีสร้างบุญกุศล การฝึกสมาธิก็เป็นบุญกุศลที่ดี

รวมความว่ากลัวอะไรก็ฝึกให้เคยชินต่อสิ่งนั้นไปอยู่ใกล้สิ่งนั้นแต่ควร ฝึกใกล้เข้าไปเป็นขั้นตอน ตามกำลังใจที่พอจะทนได้ และไม่ควรประมาทอย่างน้อยก็ใช้อำนาจจิตพลังจิตช่วยป้องกันไว้ด้วย และ สุดท้ายก็คือพิจารณาให้เห็นว่าร่างกายไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาไม่ใช่ตนซึ่งจะช่วยเสริมส่งให้กล้าต่อการทำความดีชนิดไม่กลัวตายเมื่อไม่กลัวตายก็ไม่กลัวอะไร ? ไม่กลัวคนไม่กลัวผีไม่กลัวสัตว์ร้าย และกล้าหาญต่อสู้กับความเบื่อ ความขี้เกียจ, ความปวดเจ็บ, ความเมื่อย, ความทุกข์ ความโกรธ, ความตกใจ, ความเสียใจ ไม่กลัวทั้งนั้นมีแต่จะแก้ไขต่อสู้ด้วยพลังจิตชนิดไม่ย่อท้อถอย จนกว่าจะชินชำนาญระงับได้เร็วและในที่สุดป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้ ในต่างประเทศมีการทดสอบพลังจิตโดยอาศัยเครื่องมือวิทยาศาสตร์ เช่น การสอบผู้จะเป็นนักบินอวกาศ ทดสอบให้เคลื่อนที่ในเครื่องที่ไปได้เร็วบ้างหมุนบ้าง

ร้อนจัดหนาวจัด กำลังมีอันตรายเครื่องคิดขัด ไฟไหม้ซึ่งรู้ว่าเป็นอันตรายหรือจะต้องตายแน่มีเครื่องจับว่าขณะนั้นหาใจนาที่ละเท่าใดหัวใจเต้นนาที่ละเท่าใด ถ้าใครควบคุมจิตได้ดีปกติหัวใจก็เต้นปกติการหาใจก็ปกติ นั่นคือสมาธิดีหรือพลังจิตดี แต่อาจารย์ในดวงใหญ่ ท่านใช้พลังจิตของท่านตรวจสอบ ขณะมีเสือใหญ่เข้ามาใกล้บ้างขณะทำให้เกิดไฟลุกอย่างกระทันหันเป็นไฟกองใหญ่บ้าง ๆ ตัวบ้างแล้วตรวจสอบจิตศรัทธาด้วยสมาธิของท่าน

ถาม : ในต่างประเทศเขาสนใจกันกว่าพิสูจน์เกี่ยวกับจิตพลังจิตหรือไม่ ถ้ามีการค้นคว้าเขาค้นคิดไปได้มากน้อยเพียงใด และค้นคิดเพื่อประโยชน์อะไรกัน ?

ตอบ : ในปัจจุบันนี้ประเทศที่เจริญในทางวิทยาศาสตร์มาก เช่น อเมริกา, อังกฤษ และรัสเซีย กำลังสนเร่รังัดศึกษาในเรื่องจิตและพลังจิตมาก เพื่อมุ่งหมายจะเอาไปใช้ในทางวิทยาศาสตร์ เพราะเหตุว่าเกิดความติดขัดทางเทคนิคด้านวิทยาศาสตร์ที่ไม่สามารถสร้างเครื่องมือที่ต้องการให้ก้าวล้ำหน้าต่อไปได้ทันใจ เช่น เครื่องมือรับส่งข่าวจากเรือดำน้ำยังคิดไม่ได้แต่เคยทดลองให้โยคีรับส่งข่าวทางจิตจากเรือใต้น้ำได้ จะส่งดาวเทียมไปไกล ๆ ตามต้องการยังไม่ได้ เชื่อกันว่าโลกอื่นมีมนุษย์และวิทยาศาสตร์ก้าวหน้ากว่าโลกเรามากก็หาเครื่องมือส่งข่าวไปไม่ถึง และถ้าส่ง

ไปถึงก็พูดกันไม่รู้เรื่อง แต่ทราบแน่ชัดแล้วว่าการส่งรับข่าวทางจิตคนละภาษาก็พูดถามกันรู้เรื่องดีด้วยภาษาทางจิต ทั้ง ๆ ที่พบหน้ากันใช้ภาษาพูดกันไม่รู้เรื่องพลังจิตที่นักวิทยาศาสตร์ชั้นนำพากันพิสูจน์เห็นชัดว่า ทำให้วัตถุเคลื่อนที่ได้ เห็นของในที่กำบัง เห็นใต้ดินใต้น้ำได้ พลังจิตทำให้เกิดภาพของจริงขึ้นได้โดยไม่ต้องจิตเขียน นักวิทยาศาสตร์ชั้นนำก็มุ่งหวังจะใช้พลังจิตบังคับเครื่องกลไก แทนแรดาร์ที่มีความสามารถจำกัด จะใช้พลังจิตถ่ายภาพซึ่งกล้องอย่างดีทำไม่ได้ถึงอกถึงใจ จะใช้พลังจิตค้นหาแหล่งน้ำมัน แหล่งแร่ธาตุใต้พื้นดิน จะใช้พลังจิตติดต่อกับโลกอื่น ๆ เพื่อศึกษาวิทยาศาสตร์ที่ก้าวหน้าไปได้ไกลกว่า เฉพาะในอเมริกามีสมาคมและแหล่งวิจัยทางพลังจิต ๓๓ แห่ง

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๓ รัสเซียเปิดประชุมพิเศษระดับชาติและดูการทดลองใช้พลังงานของนางเนลยาชาวรัสเซียอย่างชัดแจ้งเป็นที่พอใจ นางเนลยาสามารถใช้พลังจิตบังคับวัตถุให้เคลื่อนที่ได้หลายอย่าง โดยใช้พลังจิตและโบกมือเป็นวงกลมเหนือวัตถุประมาณ ๖ นิ้ว ถึง ๒ ฟุต นางเนลยาสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ต้องใช้ตา อาศัยปลายนิ้วมือเป็นจอร์รับภาพได้ นางเนลยาทำให้เกิดภาพอักษรบนกระดาษอัดรูปได้รัสเซียกำลังทุ่มเทเงินสนับสนุนการใช้พลังจิตกับมนุษย์อวกาศหวังจะให้รับส่งข่าวทางจิตได้



ใน พ.ศ. ๒๕๑๗ ศาสตราจารย์ ดร. ชิกมิ ของมหาวิทยาลัย  
เคนทักซุชินในโตเกียวประเทศญี่ปุ่น และนักวิจัยที่ชำนาญ ๑๕  
คน ทดลองพิสูจน์เด็ก ๔ คนที่ใช้พลังจิตได้แปลก ๆ คนแรกทำ  
ให้หลอดอ็อกซิดได้นโดยไม่ต้องสัมผัส คนที่ ๒ ทำให้ตะปุกวงม้วน  
เป็นวงได้ อีกคนหนึ่งทำให้ซ่อนโลหะโค้งงอได้ เด็กอายุ ๘ ขวบ  
ใช้พลังจิตเพิ่มประจุไฟฟ้าแบตเตอรี่ได้ คนอายุ ๕ ขวบ ใช้พลังจิต  
บังคับให้วัตถุหลายชิ้นเคลื่อนไหวไปได้หลายชุด

พ.ศ. ๒๕๒๐ ดร.โคชิอากิ นักจิตศาสตร์ของญี่ปุ่นได้พิสูจน์  
พลังจิตของมาซึกิอายุ ๑๕ ปี สามารถใช้พลังจิตกดคัทเตอร์  
กล้องถ่ายรูปได้โดยไม่ต้อง และทำให้ซ่อนสะเตนเลสบิดงอ  
ได้เรื่องนี้มีถ่ายทอด ที.วี. และหนังสือพิมพ์พิมพ์สัจจรรย์ของไทย  
เคยนำภาพมาลงข่าว เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๔

ความจริงเรื่องสมาธิเรื่องการใช้พลังจิตในประเทศไทยเรา  
มีอาจารย์ในปัจจุบันสอนได้และทำได้ดีกว่าและแปลกกว่าที่ต่าง  
ประเทศค้นพบมากมายหลายอย่าง และยังมีตัวอย่างการใช้อำนาจ  
จิตพร้อมทั้งบอกวิธีทำไว้ในพระไตรปิฎกหลายตอน เช่น พระไตร  
ปิฎกฉบับภาษาไทยเล่ม ๑ หน้า ๗ บอกวิธีระลึกชาติพระไตรปิฎก  
เล่ม ๕๑ หน้า ๖๒๕ บอกวิธีเหาะในเล่ม ๕๑ หน้า ๖๕๘ และเล่ม  
๑๖ หน้า ๑๓๑ บอกวิธีทายใจคนอ่านใจคน ในเล่ม ๗ หน้า ๑๓๒



คำลงในแผ่นดินเหาะไปในอากาศหน้า ๑๒๕ การหายตัว, หน้า ๒๗๖ ทำของจำนวนน้อยเงินจำนวนน้อยให้มีจำนวนมาก และ หน้า ๒๐๔ ทำเหาะให้เป็นทองคำด้วยพลังจิตในการนิมนต์พระ ไปสวดมนต์ทุกแห่งท่านก็สวดหรือกล่าวบทสวดเกี่ยวกับวิญญาน และการใช้พลังจิตในเจ็ดตำนาน ซึ่งมีตัวอย่างการใช้พลังจิตอยู่ เป็นอันมาก และพระก็นำมาสวดมนต์อยู่เป็นประจำ

ถาม : ผมได้พยายามฝึกสมาธิมาแล้วกว่า ๑๐ ปี ก็รู้สึก  
ว่าไม่เห็นอะไร และไม่รู้สีกว่าดีขึ้นกว่าเดิมเลย จะมีวิธีแก้ไข  
อย่างไร ? **(เพื่อการฝึกสมาธิ)**

ตอบ : จะรู้ว่าได้สมาธิดีขึ้นหรือไม่ก็ดูวิธีตรวจสอบสมาธิว่า  
ถูกฝึกดีขึ้นหรือเลวลงที่กล่าวมาแล้ว บางทีลดความโกรธง่ายได้ดี  
กว่าเดิมโกรธแล้วระงับได้เร็ว เลิกสิ่งเสพติดหรืออบายมุขได้ลดลง  
ได้กว่าเดิมก็นับว่าดีขึ้น ส่วนการเห็นอะไรนั้นเป็นเพียงนิมิต ถ้า  
ไม่เห็นแต่จิตสงบก็ก็นับว่าดีขึ้น ไม่จำเป็นต้องเห็นในระยะสมาธิ  
ขั้นต้น สำหรับการฝึกมานานไม่ได้ผลเท่าที่ควรก็ขอให้ตรวจสอบ  
ตนเองว่าฝึกทุกวันหรือเปล่าฝึกครั้งละกี่นาทีถ้ารวมการนั่งสมาธิ  
ทั้ง ๑๐ ปี ได้เวลานั่งจริงก็ชั่วโมฆะวิธีแก้ไขให้ดีขึ้นให้ดู หลักสำคัญ  
ในการฝึกจิต หน้า ๘๕ และดูอุปายและวิธีทำให้ได้สมาธิขั้นสูงที่  
กล่าวมาแล้ว พลิกไปดูหน้า ๘๐ ก็วัตรประจำวันของพระอาจารย์

ฝัน อาจาโร ประกอบจะเห็นว่าท่านเดินจงกรมวันละ ๓ ครั้ง  
 นั่งสมาธิวันละ ๒ ครั้ง เป็นประจำ ซึ่งคล้ายกันกับกิจประจำวันของ  
 พระอาจารย์มั่นภูริทัตต์ จึงทำให้ท่านทั้งสองได้สมาธิขั้นสูง และมึ  
 ความสามารถพิเศษหลายอย่างเป็นที่เคารพบูชาของคนจำนวนมาก  
 ทุกระดับ ขอให้เปรียบเทียบกับ การเรียนวิชาทางโลกจากประถม  
 จนถึงมัธยมนับเวลาศึกษาในโรงเรียนก็ประมาณ ๒ หมื่นชั่วโมง  
 เราฝึกสมาธิแบบข่อยอ่อนอ่อนแอฝึกบ้างหยุดบ้างจะเอาดีมาก ๆ  
 ได้อย่างไร ? ความจริงฝึกแค่จบสมาธิขั้นต้นก็มีความสามารถ  
 พิเศษหลายอย่างจะให้จิตใจสงบสบายมีความสุขหรือทำงานทำอาชีพ  
 รักษาโรคต่าง ๆ ก็ล้วนทำได้ผลดีดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น อย่าง  
 น้อยการนั่งสมาธิการฝึกจิตแบบทำบ้างหยุดบ้างไม่จริงจังก็เป็น  
 บุญเป็นบารมีที่สะสมไว้อยู่แล้ว และจะใช้อำนาจจิตพลังจิตก็ยัง  
 ใช้ได้อีกหลายอย่างหลายประการดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ในที่สุดนี้ฉันผู้รวบรวมขอขอบพระคุณทุกท่านที่สนใจอ่าน  
 พิจารณาหนังสือฉบับนี้ ถ้ามีข้อผิดพลาดหรือข้อความอันไม่พอใจ  
 ผมขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย ท่านผู้ใดมีความสงสัยและประสงค์จะ  
 ชักถามหรือมีความประสงค์จะศึกษาในแง่ใดก็ขอได้โปรดติดต่  
 กับผู้รวบรวมได้

ขอความสุขสวัสดิ์จึงมีแด่ทุก ๆ ท่าน

พ.อ. ขม สุคันธรัตน์

ผู้รวบรวมและเรียบเรียง

## บทที่ ๕

### ธรรมะรวบยอด

ธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นจากธรรมเดิมแท้สิ่งเดียวกัน เป็นเหตุ  
ปัจจัยต่อกันดังติดกันมาได้ หรือจะกล่าวว่าธรรมชาติเดิมแท้มีสิ่ง  
เดียวนอกนั้นไม่ว่ารูปหรือนามก็ล้วนเป็นอาการของธรรมชาติเดิม  
แท้ หรือปรุงขึ้นจากสิ่งเดิมแท้อันเดียวกันทั้งนั้น ธรรมเดิมแท้มี  
หนึ่ง ถ้าเกินหนึ่งไปก็เป็นเพียงอาการหรือเป็นสมมติ พระอาจารย์  
เจ้าคุณอุบาลี (สิริจันโท จันทร) จึงกล่าวสรุปการฝึกจิตไว้ว่า  
“จงหมั่นคิดจงหมั่นนึกให้หนึ่งผุดจึงหยุดคิด” หนึ่งก็หมายถึงจิต  
ที่เป็นสมาธิตั้งมั่นจิตที่แยกจากร่างกายมาอยู่โดดเดี่ยวเป็น  
หนึ่ง เป็นธรรมชาติเดิมแท้ หรือจะว่าจิตว่างก็ได้เมื่อเป็นหนึ่ง  
(เอกัคคตา) แล้วก็หยุดคิดให้ดูอยู่เฉย ๆ หรือจะพูดว่าดำรงรักษา  
ความเป็นหนึ่งไว้อย่างเดียว จิตแท้ซึ่งเป็นธรรมชาติรู้หรือผู้รู้  
จะเกิดการรู้การเห็นที่ถูกต้องลึกซึ้งขึ้นโดยลำดับเอง

ธรรมที่จะช่วยให้เกิดสมาธิเกิดปัญญาดีขึ้นโดยลำดับจนถึง  
พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงนั้นมีหลายหมวด เมื่อรู้ว่าเป็นเหตุปัจจัยต่อกัน  
จึงไม่ต้องพิจารณาหรือทดลองปฏิบัติทุกหมวดหรือหลายหมวด  
จากพระไตรปิฎกเล่ม ๖๓ กล่าวถึงสิ่งประเสริฐที่สุดใจความว่า

๑. บรรดาทางหรือมรรค มรรคมืองค์ ๘ ประเสริฐที่สุด
๒. บรรดาสังขะ สังขะ ๔ (อริยสังข ๔) ประเสริฐที่สุด
๓. บรรดาธรรม วิราคะธรรม (ความสิ้นคณหาราคะ) ประเสริฐที่สุด

มรรคหรือทางประเสริฐที่สุด คือ มรรคมืองค์ ๘ จึงควรยึดถือเอามาปฏิบัติจริงจังเพียงอย่างเดียว ซึ่งมีครบถ้วนทั้งศีลสมาธิและปัญญาอยู่แล้ว มีทั้งสมาธิคือสมถะ และวิปัสสนาอยู่พร้อมมูล กุศลกรรมบถ ๑๐ ก็มีอยู่ครบในมรรคมืองค์ ๘ ในทางปฏิบัติ สัมมาสมาธิก็ได้อ้างหลักฐานมาแล้วว่าสัมมาสมาธิหมายถึงมรรค รวมทั้ง ๘ ข้อข้างต้น คือสมาธิที่ถูกต้องมีวิปัสสนามีศีลมีปัญญาร่วมอยู่ด้วย (จากพระไตรปิฎกเล่ม ๒๑ มหาจิตตาฬีสกะสูตร) ส่วนวิปัสสนาที่ถูกก็ต้องมีสมาธิเป็นฐานเป็นกำลังร่วมอยู่ด้วย สมาธิทั้ง ๔๐ วิธีก็มีหลักฐานในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๑ อานาปานสติสูตรว่าอานาปานสติเป็นการรวมสติปัญฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ อยู่ด้วยแล้ว และทำให้ได้วิชชาวิมุตติ ก็ควรเจาะจะฝึกเอาอย่างเดียวจะได้ไม่เสียเวลายาวนาน เมื่อยึดเอาอานาปานสติมาปฏิบัติเป็นเรื่องกำหนดรู้ลมหายใจ ซึ่งเป็นกายส่วนหนึ่งหรือแทนกาย ตรงกับการฝึกวิปัสสนาข้อเห็นกายในกาย

เมื่อเลือกได้ทางปฏิบัติแล้วปัญหาสำคัญคือ ทำอย่างไรจะได้ลงมือปฏิบัติจริงจังเพราะคนทั่ว ๆ ไปยังมัวเมาอยู่ในโลกธรรม

หรือในกาณจิงผลัดวันประกันพรุ่งอยู่เสมอหรืออ้างว่าไม่มีเวลา แต่ได้กล่าวมาแล้วว่าฝึกได้ทุกเวลา จึงเป็นข้อแก้ตัวที่ไม่ถูกต้อง หรือเป็นความประมาทเพราะถูกกิเลสตัณหาครี้งัดไว้ ท่านจึงเขียนเป็นภาพปริศนาธรรมเตือนไว้ต่าง ๆ เช่น เขียนรูปช้างซึ่งมีทั้ง ๔ ขาจมโคลนอยู่ ทุกข์ทรมานอยู่ยากที่จะขึ้นไปสู่ความอิสระสุขได้ ต้องทะยานสุดกำลังจริงจึงจะพ้นได้ คนเราก็ต้องใช้การสละที่เด็ดขาดใช้อำนาจจิตกำลังจิตเต็มที่ทะยานออกจากสิ่งกังวลห่วงใยทั้งหลาย เริ่มด้วยทำความเข้าใจให้ถูกต้องคือปฏิบัติ มรรคข้อแรกความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) สัมมาทิฐิมีเหตุปัจจัยให้เกิด ๒ ประการตามความในพระไตรปิฎกเล่ม ๑๘ หน้า ๖๑๓ ความว่า “ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิมีเท่าไร ? มีธรรม ๒ ประการ คือ ได้สดับจากผู้อื่น ๑ ทำใจให้แยบคาย ๑ สัมมาทิฐิมีเจโตวิมุติเป็นผลมีปัญญาวิมุติเป็นผล” สดับจากผู้อื่นที่สำคัญคือคบมิตร ใกล้ชิดครูที่ดีการศึกษาปริยัติก็เป็นการสดับจากผู้อื่นส่วนการทำใจให้แยบคายก็คือ คิดพิจารณาโดยลึกซึ้งตามที่รู้ที่ฟังทำให้เกิดศรัทธา ความเชื่อถือซึ่งเป็นกำลังอันแรกที่จะให้ลงมือปฏิบัติ และถึงจุดเอกำลังที่สองคือ วิริยะเข้ามาพากเพียรทำและปฏิบัติจริงจัง กำลังตัวที่สามคือ สติหมายรวมเอาสติความรู้ตัวและสัมปชัญญะความรู้รอบรู้ทันควัน กำลังตัวที่ ๔ ก็คือสมาธิ ซึ่งเป็นเรื่องการปฏิบัติแท้ ๆ ยาวนานตามแต่กรรมของบุคคล สมาธิดีกำลังที่ ๕ ก็เกิดเองคือปัญญาจึงเรียกว่า พละ ๕ (กำลัง ๕)

บางแห่งก็เรียกว่า อินทรีย์ ๕ สัมมาทิฐิเป็นมรรคนำเป็นหัวหน้า เป็นผู้ชี้ทางบงการให้ทำสมาธิเป็นตัวปฏิบัติตัวสร้างผล ผลที่พลอยได้คืออำนาจจิต หรือพลังจิตสูงขึ้นมากขึ้นตามกำลังสมาธิ อำนาจจิตก็เป็นเครื่องช่วยส่งเสริมให้ปฏิบัติจริงจังไม่ทอดลอยเมื่อมีอุปสรรคขัดขวางก็ช่วยแก้

เราทำสมาธิโดยหาที่ตั้งจิตคนทั่ว ๆ ไปให้ใช้จุดกึ่งกลางดัง จมูกต่อไปหายใจยาวบ้างสั้นบ้างหนักบ้างเบาบ้าง โดยไม่ต้อง ภาวนาเพื่อจะพิจารณาคัดเลือก และแต่งลมหายใจให้พอเหมาะ พอดีเป็นที่สบาย เมื่อได้ลมหายใจที่สบายแล้วก็รักษาหรือดำรง การหายใจที่สบายนี้ไว้ให้มั่นคงไม่ให้มีเจตนาปรับปรุงแต่งขึ้นอีก จะกลายเป็นอยากได้ผลดีเร็วเป็นต้นหา จะพาให้ลมหายใจหายบ ไม่เป็นที่สบายไม่ปลอดโปร่งไม่เป็นสมาธิ

การเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุ ปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ๔ ประการนี้สรุป รวมก็คือ พิจารณากายและจิต จิตเดิมแท้ผู้รู้สิ่งสัมผัสอยู่ทั่วร่างกาย สัมผัสส่วนใดของกายจิตก็รู้ รู้ตัวรู้สึก เมื่อรู้เห็นกายชัดแจ้งจึงทำ ให้เห็นจิตไปด้วยหรือรู้แจ้งชัดในจิตในเวทนา ก็จะรู้ชัดในกายไป ด้วย จึงเริ่มจากง่ายคือ พิจารณากายซึ่งเป็นต้นตอให้เกิดทุกข์, การปรุงแต่งจากธาตุ ๔, ธาตุทั้ง ๔ ก็เลือกเอาธาตุลมมาพิจารณา



ส่วนเดียวที่เห็นความเปลี่ยนแปลงง่าย ลมนอกเข้าไปหล่อเลี้ยงชีวิต ลมหายใจออกถ่ายเอาของเสียลมเสียออกจากกาย แท้จริงลมหายใจก็มีธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุดิน อยู่พร้อม รวมเป็น ๔ ธาตุ เห็นลมแข็งชัดก็เห็นธาตุ ๔ แข็งชัดไปด้วยลมหายใจจึงเป็นส่วนหนึ่งของกาย พิจารณาลมหายใจจึงเป็นการพิจารณาภายในกาย จึงเป็นกายานุปัสสนาคือ มีสติรับรู้อยู่ที่ลมหายใจอย่างเดียว ลมออกก็รู้ลมเข้าก็รู้ ลมหายก็รู้ ลมละเอียดก็รู้ ลมเย็นลมร้อนก็รู้ลมสบายก็รู้ ส่วนสมาธิก็คือการกำหนดจดจ่อลงที่ลมหายใจอย่างเดียวที่เดียวไม่ไปนึกคิดเรื่องอื่น รู้ว่าลมหายใจแบบใดสบายก็ดำรงรักษาลมหายใจที่สบายไว้ให้ต่อเนื่องสม่ำเสมอเรื่อยไป ความสบายที่มีต่อเนื่องทำให้เพลินลืมนึกคิดเรื่องอื่นผลต่อไปจึงเกิดปีติ คือความอิ่มใจผ่องใสเป็นเหตุทำให้กายสงบเมื่อกายสงบย่อมเกิดสุข ตามมาอีกพร้อมกันกับนิรณ ๕ เสื่อมสูญไป คือสังขจาก กามสังขจากอกุศล สุขที่เกิดเป็นสุขทางธรรม สุขเกิดขึ้นเพราะนิรณไม่ปรากฏ สุขทางธรรมนี้จึงดีกว่าประณีตกว่าความสุข ความที่จิตจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจอย่างแนบแน่นอยู่ที่เดียวอารมณ์เดียวไม่หวั่นไหวไปรับรู้อารมณ์อื่นใดอีกนั่นคือ จิตเป็นหนึ่งเป็นเอกัคตาที่เริ่มแรกหรือขั้นแรก ขั้นต้นกำเนิด วิตก คือความตรึก ความนึกคิดจ่อลงที่ลมก็มีอยู่แล้วในตัว วิจารคือความตรองความพิจารณาสอดส่องวินิจฉัยก็มีอยู่แล้วแต่ก็ตีวงแคบจากพิจารณา เลือกลมสบายตอนต้นแคบลงมารับรู้ รู้สึกในอารมณ์ที่กำหนดลง



ที่ลมหายใจอย่างเดียว และคอยรู้รอบรู้ทันควันเมื่อมีอารมณ์อื่น ๆ ซึ่งเป็นสัญญาณในอดีตอนาคตที่จะแทรกเข้ามา รู้ทันว่าเป็นอุปสรรคขัดขวางสมาธิคอยระงับไว้

ความจริงนิรณัมเริ่มลดน้อยลงตั้งแต่สมาธิขั้นต้นหรือ  
 บริกรรมนิมิต และนิรณัมระงับลงจนไม่ปรากฏขณะเกิด อุคคหะ  
 นิมิต คือได้สมาธิขั้นกลางแล้ว การที่รักษาลมสบายไว้ได้ทำให้  
 เกิดปีติสุขทวีมากขึ้นจนลืมภาวนาพุทโธไปพร้อม ๆ กับลมหายใจ  
 จะละเอียดจนไม่รู้สีกว่าหายใจ เป็นจุดเริ่มต้นที่จิตเริ่มทอดทิ้ง  
 กายสังขาร ซึ่งหมายถึงการระงับดับลมหายใจในฐานะที่ไม่รู้สึก  
 ไม่ปรากฏว่าหายใจ แท้จริงยังหายใจอยู่แต่ละเอียดเบาจนไม่รู้สีก  
 ถ้าประคับประคองสมาธิให้ตั้งมั่นไว้ไม่แก้ไขด้วยเจตนาเพราะ  
 อำนาจตัณหา และไม่เกิดกลัวตายขึ้นด้วยความหลงผิดคือโมหะ  
 สมาธิก็จะก้าวขึ้นสู่สมาธิขั้นกลาง คือ ขั้นอุคคหะนิมิตนั่นเอง  
 นิรณัมก็ดับลงในขณะนี้แต่เป็นการดับไม่สนิทอาจโผล่มาอีก เช่น  
 อุคคหะนิมิตเป็นภาพศัตรูภาพน่ากลัวเป็นต้น ระงับไม่ได้ไม่รู้เท่า  
 ทันนิมิต สมาธิก็ถอย ถ้าปฏิบัติต่ออนิมิตถูกต้องตามที่กล่าวข้างต้น  
 สมาธิก็จะก้าวขึ้นเป็นปฐกนิมิต ซึ่งเป็นสมาธิขั้นกลางระดับสูง  
 สุด และเป็นขั้นตอนที่ต้องกำชับกันมากที่สุดให้รักษาปฐกนิมิต  
 ไว้ให้มั่นคง และให้ได้นานพอควรจึงจะปล่อยวางปฐกนิมิต  
 น้อมจิตเข้าสู่อัปนาสมาธิ คือ สมาธิแน่วแน่ซึ่งเป็นระดับของฌาน

พระไตรปิฎกเล่ม ๑๘ หน้า ๖๑๕ ฌาน ๑ มีองค์ ๕ และละนิวรณ์ ๕ ได้แล้ว องค์ประกอบของฌานที่ ๑ มี ๕ คือ วิตก, วิจารณ์, ปีติ, สุข และเอกัคคตาทั้ง ๕ อย่างนี้เริ่มมี เริ่มก่อตัวขึ้นตั้งแต่สมาธิขั้นต้น, แล้วก็เริ่มเจริญแก่กล้าขึ้นโดยลำดับและค่อย ๆ หล่อหลอมกลมกลืนเป็นอันเดียวที่เรียกว่าสมังคี (เป็นอันเดียวกัน) ทำนองเดียวกับบรรพชสมังคี ครั้นสมาธิเริ่มเข้าสู่ระดับฌานที่ ๑ องค์ประกอบทั้ง ๕ ก็รวมตัวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันสนิทเหมือนน้ำพริกที่รวมเป็นรสเดียวคือ เอา หวาน เค็ม เปรี้ยว เผ็ด และจืดทั้ง ๕ รสผสมกลมกลืนเป็นรสเดียวกันสนิทจะแยกรสใดออกจากกันไม่ได้ ส่วนฌานที่ ๕ ก็เริ่มอ่อนตัวลง ก็คือเริ่มระงับหรือเริ่มดับมหายันมกตั้งแต่สมาธิขั้นต้น จะดับหมดดับสนิทเอาเมื่อเข้าสู่ฌานที่ ๑ สมาธิระดับฌาน หรือเรียกว่าอัปปนาสมาธิจึงเป็นระดับที่ไม่มีการมีจิตและมีกำลังมาก ความสุขก็มาก ความเป็นหนึ่งของจิตก็มาก ถ้ารักษาสมาธิให้ตั้งมั่นอยู่ในฌานนานพอควร จึงถอยมาเข้าเขตสมาธิระดับปฏิภาณนิมิตนิมิตไปใช้อำนาจจิตพลังจิตได้ต่าง ๆ เช่น ตาเฉียบ ญาณเฉียบ หายตัวได้เป็นต้น ซึ่งเรียกว่าวิชชา ใช้อักษร “ช” สองตัวแปลว่าวิชาขั้นสูงในศาสนา มีวิชา ๓, วิชา ๔ และอนิณฺญา ๖ ตามที่กล่าวมาแล้วที่ทำได้ต่าง ๆ นี้ เป็นการทำได้ด้วยใช้อำนาจจิตระดับสูงหรือเรียกว่าใช้ฤทธิ์ หรือกล่าวได้ว่าสำเร็จได้ด้วยอหิฤทธิ์ ส่วนผลอันสำเร็จได้ด้วยทำบุญกุศลรักษาศีล หรือสำเร็จด้วยฝึกจิตสายปัญญาวิมุตินั้นสำเร็จผลหรือได้รับ

ผลดีต่าง ๆ ได้ด้วยบุญฤทธิ์ การทำทานทำบุญโดยถูกต้องสมบูรณ์ จะทำให้จิตเกิดปีติปลาบปลื้มเกิดสุขจากระดับต่ำไปสูงขึ้นกัน ผลที่ดีและประณีตไปตามระดับความสุขระดับต่าง ๆ นี่เป็นความ สุขทางจิตที่จะได้รับในชาตินี้และเมื่อตายไปแล้วก็ได้รับความสุข คล้ายกับที่เราฝันยอมรับรู้สึกสุข มีรูปกายมีที่อยู่รู้ว่าเป็นตามลักษณะการ ฝันที่ชัดเจน ระดับสมาธิขั้นกลางหรือบุญกุศลที่ดีที่เทียบเท่ากับระดับ นี้ก็นับว่าเป็นระดับเทวดา ๖ ชั้น หวังผลได้ภพ (คือที่อยู่ของ มนุษย์สัตว์) ในภพเทวดาซึ่งเป็นรูปทิพย์, วิมานทิพย์ต้องเห็นด้วย ตาทิพย์ตาธรรมดาเห็นไปได้ ผู้ได้สมาธิระดับฌานถึงฌานขั้นสูง สุด เป็นระดับความสุขขั้นพรหมมี ๒๐ ชั้นหรือ ๒๐ ระดับ ความ สุขที่ดีประณีตและสูงกว่านี้ขึ้นไปอีกก็มี เป็นระดับไปอีกคือ มรรค ๔, ผล ๔, นิพพาน ๑, (รวมความว่าระดับความสุขทางจิตมีระดับ สวรรค์ ๒๖ ระดับซึ่งเป็นโลกีย์และความสุขระดับโลกุตตระอีก ๕ ระดับ) ที่เรียกเป็นระดับก็เพื่อเห็นเป็นการเปรียบเทียบความ ลดหลั่นกัน จะจัดให้เหลือ ๒ ระดับก็ได้คือระดับโลกีย์กับระดับ โลกุตตระ ความสุขตั้งแต่สมาธิขั้นกลางก็มีในหมู่หลวงมาก เมื่อ เทียบกับความสุขทางโลกหรือความสุข ผู้เข้าถึงสมาธิขั้นกลางจะรู้ สึกว่าความสุขทางโลกรวมกันแล้วกระจัดย่อยชนิดเดียวต่างจาก ความสุขในสมาธิขั้นกลางมากมายนัก ยิ่งเป็นความสุขระดับฌาน ระดับโลกุตตระของพระอริยเจ้าแล้วที่สูงจนอธิบายไม่ถูก พระ อรหันต์จึงนับเป็นยอดคนระดับสูงสุด ความสุขทางธรรมขั้น

โลกีย์เกิดจากระงับดับกิเลสชั้นกลางคือนิวรรณ์ ๕ ได้, ส่วนความสุขชั้นโลกุตตระเกิดจากระงับดับกิเลสชั้นละเอียดคือ สังโยชน์ (แปลว่าเครื่องร้อยรัด) สังโยชน์ก็คือความกำหนดยินดีในขันธ ๕ ตามพระไตรปิฎกเล่ม ๒๖ (อวิชาสูตร) ถ้าแยกละเอียดสังโยชน์ก็มี ๑๐ ข้อ

ระดับสมาธิขั้นสูงแสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ จึงนับเป็นยอดคนทั้งในด้านแสดงฤทธิ์และด้านความสุข ความจริงความเป็นยอดคนก็ไม่ห่างไกลเกินความเพียร และสัจจะความเอจจริงเอจจังของคนทุกคน กล่าวคือเพียงสมาธิขั้นกลางก็เริ่มเป็นยอดคนได้แล้ว เพราะใช้อำนาจจิตได้ต่าง ๆ เห็นอคนธรรมดา เช่น สะเดาะกุญแจ, หายตัว แปลงธาตุ เช่นทำกระดายเป็นธนบัตร ทำใบไม้เป็นตัวสัตว์มีชีวิตก็ได้ มองเห็นของในที่กำบังใต้ดินใต้น้ำได้ รักษาโรคที่หายยากด้วยอำนาจจิตได้ต่าง ๆ เป็นต้น เมื่อรู้เคล็ดลับในการใช้อำนาจจิตและสมาธิถึงระดับนั้นแล้วก็ทำได้ทุกคนแต่สำหรับคนทั่ว ๆ ไปนั้นจะเรียนรู้ใช้อำนาจจิตได้ต่าง ๆ เห็นอกว่าคนธรรมดาหลายอย่างในเวลาวันเดียว เรียนได้ทำได้หลายวิชาเฉพาะที่ใช้สมาธิระดับสมาธิขั้นต้นโดยไม่ต้องฝึกสมาธิมาก่อน เพราะทุกคนมีจิตเดิมแท้นเป็นธรรมชาติรู้ และมีกำลังมหาศาลเช่นเดียวกันเท่าเทียมกันอยู่แล้วหรือจะกล่าวว่า ต้นทุนที่ก้าวหน้าไปเป็นยอดคนนั้นทุกคนมีอยู่เท่ากัน ไม่ว่าหญิงหรือชายเคล็ดลับในการ

ใช้อำนาจจิตระดับสมาธิขั้นต้นขั้นกลางและขั้นสูงจะได้เปิดเผย  
ในบทต่อไป

อะไรทำให้เราติด อะไรกักขังเราไม่ให้กระตือรือร้นที่จะเป็น  
ยอดคน ? จะพูดให้สั้นที่สุดก็คือติดตัณหาเปรียบเหมือนช้างที่ติด  
หล่มทั้ง ๔ ขา, ให้กว้างขึ้นอีกก็ว่าติดตัณหา และติดทิฐิ (ตัณหา  
ทิฐิ) ทิฐิ คือความดื้อรั้น ยึดมั่นถือมั่นในความเห็นของตนไม่รู้  
ตัวว่าผิดคิดว่าตนถูก ถ้าจะพูดขยายออกไปอีกให้ฟังง่ายคือ เราติด  
ความเมา ความเมาที่เป็นตัวสำคัญดังดูตนเองความเมาอื่น ๆ มาได้  
อีกมากนั้นมี ๓ คือ เมาในวัย นึกว่าตนยังหนุ่มอยู่หรือยังแข็งแรง  
อยู่ ยังมีเวลาอีกยาวนาน เมาในความไม่มีโรค เชื่อว่าตนไม่มีโรค  
อะไรบกพร่องหรือมีเล็กน้อยจะทำอะไรก็ได้ เมาในชีวิต เพลิดเพลิน  
ติดความสุขทางโลกเข้าใจเอาว่าตนยังไม่ตายง่ายยังอยู่อีกนาน  
เป็นต้น เมาทั้ง ๓ นี้ก็จะไปบงกชให้เมาในอบายมุข เมาใน กัญชา  
ผงขาว เมาในกาม เมาในโลกธรรม ๘ ต่อ ๆ ไปอีก เหล่านี้แหละ  
เป็นเครื่องกักขังเครื่องปิดกั้น เมื่อจะมาปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจาก  
การติดเข้าในหลักในมรรคในทางมีองค์แปดก็สรุปเอาว่าติดใน  
ขั้น ๕ คือ อุปาทานขั้น ๕ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์และเกิดติด  
โดยเริ่มแก่การติดการยึดมั่นในรูปาก่อน คือพิจารณาสมุทัยใจ  
ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกาย ต่อไปเมื่อเข้าสู่สมาธิขั้นกลาง ก็พิจารณา  
รูปกายในนิมิตนับว่าดีขึ้นคล้ายกับกายจริงมาก ทั้งนิมิตเข้าสู่

ถ้าสมาธิได้มั่นคงแล้ว จึงพิจารณารูปกายจริงได้ ระดับสมาธิ  
 ขั้นกลางต้องเน้นหนักปฏิบัติให้เข้มงวดจริงจังที่สุด เพราะเป็น  
 ระดับเปลี่ยนฐานะ เป็นยอดคน และใช้ประโยชน์ได้กว้างขวาง  
 รักษาสมาธิขั้นกลางไว้โดยทำซ้ำซากมาก ๆ จนชำนาญที่ท่าน  
 เรียกว่าทำเป็น วลี นั่นเอง มิฉะนั้นสมาธิจะลดยจะเสื่อมได้ เพราะ  
 ยังเป็นขั้นโลกียอยู่ การพิจารณาภายในกายโดยใช้นิมิตแทน  
 กายจริง ก็ทำซ้ำซากแยกกายออกเป็นส่วน ๆ ตามอาการ ๓๒  
 นั้นว่า เป็นวิธีที่ทำกันมากและเริ่มทำตั้งแต่เริ่มฝึกครั้งแรกก็มี นอก  
 นี้ยังแยกส่วนต่าง ๆ ของกายออกเป็นธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ  
 ธาตุลม ธาตุไฟ ถัดข้างลงไปอีก ก็ทั้ง ๔ ธาตุ ก็ได้กำเนิดหรือ  
 ประกอบขึ้นปรุงขึ้นจากธาตุเดิมแต่สิ่งเดียวกันทั้งนั้น จะแยกเป็น  
 ๓๒ ส่วนตามอาการ ๓๒ ก็เป็นเพียงแยกธาตุดิน และธาตุน้ำ  
 หรือจะแยกละเอียดเป็น ๔ ธาตุ ก็ล้วนแต่เป็นทั้งด้านสมณะให้เห็น  
 เป็นอสุภะ หรือเห็นกายเป็นเพียงธาตุมาประชุมกัน, พร้อมกันนี้  
 ขณะเดียวกันที่เดียวกันนี้ก็เป็นทั้งด้านวิปัสสนา คือให้เห็นรูปกาย  
 เป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตาเพราะมีความไม่เที่ยง ส่วนต่าง ๆ  
 ของกายเปลี่ยนแปลงไหวเคลื่อนอยู่ตลอดเวลา คือ เป็นอนิจจัง  
 และเป็นทุกข์ เพราะทรงตัวนิ่งเฉยไม่ได้ ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงก็  
 ไม่ได้ ทั้งยังก่อให้เกิดทุกข์กายทุกข์ใจไปต่าง ๆ อีกด้วย สมาธิ  
 ขั้นกลางถอนจิตแยกจิตออกจากกายได้เด็ดขาดทอดทิ้งกายอยู่โดด  
 เดี่ยวไม่มีใจครองประคองท่อนไม้ก้อนหิน สภาพจิตที่แยกได้เด็ด

ขาดนี้ จึงไม่พบตัวตนไม่มีคน ไม่มีผู้ตาย ไม่มีผู้ถูกฆ่าให้ตายคือ  
 มัจจุราชมตามไม่พบหรือนั่นคือการหลบหนีจากความทุกข์  
 ทรมาณความเจ็บปวดได้หลบหนีจากความตายได้แน่นอน ถ้าสมาธิ  
 เดินตามขั้นจิตจะไปเกาะอยู่กับนิมิต ถ้าข้ามขั้นก็ไปเกาะรูปฌาน  
 อนุฌานระดับต่าง ๆ ในที่สุดถึงสภาวะนิพพานหรือจิตเดิมแท้  
 นั้นเอง จิตที่แยกไปสวมสอดแนบแน่นอยู่กับอุกทมิฬ ปรากฏ  
 นิมิต ถ้าเจตนาเห็นร่างกายก็จะมองมาเห็นกายเดิมที่ปราศจากจิต  
 ได้ บางทีจิตแยกออกไปครองร่างกายทิพย์คล้ายกายที่ราเณไปที  
 ต่าง ๆ ได้ กายทิพย์นี้ก็จะมองมาเห็นภาพกายเดิมที่ปราศจากจิตได้  
 ถ้าจิตสมาธิจะถอยจากกายทิพย์ก็เดินไปถึงกายเดิมแล้ว กายทิพย์  
 หายไปจิตก็เข้าครองร่างกายเดิม การรู้เห็นเรื่องราวรูปกายขั้นนี้จึง  
 ละเอียดลึกซึ่งเห็นกายในกายก็ลึกซึ่งตรงกับความจริงแท้, ก็เห็น  
 ชัด รู้ชัดว่ากายเป็นเพียงที่อาศัยชั่วคราวของจิตแยกจากกันไป  
 ได้ และเห็นกายเป็นเพียงของว่างเปล่า ปปรุงแต่งจากธาตุเดิมแท้  
 ที่หาตัวตนมิได้ความอึดแน่นของธาตุเดิมแท้ จิตสังขารเป็นขึ้น  
 เป็นอันและสมมติหมายเป็นคนเป็นสัตว์เาเอง ธาตุเดิมแท้มีเพียง  
 อย่างเดียวคล้ายกับวิทยาศาสตร์เรียกว่าพลังงานนั่นเอง เมื่อมา  
 รวมตัวอึดแน่นก็มีสภาพหรือลักษณะต่าง ๆ ทางศาสนา สรุปย่อ  
 ว่ามี ๔ สภาพคือ สภาพเด่นแข็งเรียกว่าธาตุดิน ความรู้ชัดเห็น  
 ชัดเป็นกายในกายเป็นเหตุปัจจัยโยงไปเห็นจิตในจิตได้อีกต่อไป  
 คือรู้เห็นการซ้อนกลืนกันเป็นอันเดียวของจิตเดิมแท้กับจิตสังขาร



เพราะจิตแยกตัวออกจากร่างกายนั่นเองเป็นเหตุให้เห็นจริง จิต  
แท้ในจิตสังขาร

เราเป็นผู้คิด และเป็นผู้แพ้ต่อมาร คือจิตสังขารมาเป็นเวลา  
ยาวนาน เบนห่างไปจากบุญ คือ ทาน ศีล และภาวนา ถึงเวลาที่  
ควรจะรวมกำลังจิตผู้รู้ให้เต็มที่ ฮิตขั้นสู่อิตขั้นผลออกจากสิ่งที่  
ติดที่ข้องอยู่ทั้งปวงเสียที ใครเล่าจะรู้ว่า พรุ่งนี้เป็นวันตาย ?  
เริ่มฝึกจิต เพื่อเป็นยอดคนเสียตั้งแต่วันนี้และเดี๋ยวนี้อย่างน้อยถ้า  
ไม่นั่งสมาธิก็ฝึกทำให้สงบระงับแบบง่าย ๆ คือ ภาวนาคำว่า  
“พุทโธ” ในใจ ต่อเนื่องกันไป จะเดินจะยืนนั่งนอนก็ภาวนาไว้  
เอาจิตจดจ่ออยู่ที่คำภาวนาอย่างเดียวเด็ดขาด แล้วคอยสังเกตว่า  
จิตจะสงบนิ่งอยู่ได้นานเพียงใด ผู้เริ่มฝึกสงบอยู่อารมณ์เดียวนั้น  
มักสงบได้ครู่เดียวก็จะมีเรื่องอื่น ๆ โผล่แทรกมาให้คิด ส่วนมาก  
ก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับคนเกี่ยวกับงานเกี่ยวกับทรัพย์ มันจะโผล่คิด  
แทรกขึ้นมาท่านเรียกว่า สัญญา ความจำได้หมายรู้หรือเรื่องเคยรู้  
เคยนึกมันโผล่มา จึงเรียกเป็นสัญญาในอดีตไม่ให้คิดเรื่องอดีต  
ถ้ามีการคิดต่อเติมไปอีกก็เป็นปรังที่ท่านเรียกว่า สังขาร มัก  
ต่อเติมเป็นเรื่องราวยาวขึ้น เช่นนึกเห็นคนที่รักที่ชอบก็ปรังต่อเติม  
ว่าพบที่ไหน เขาพูด เขาทำอย่างไร เราตอบหรือทำอย่างไร กลายเป็น  
เรื่องอนาคต ท่านไม่ให้คิดอนาคตที่ยังไม่เกิดจริง เมื่อต่อเติม  
ไปก็เกิดดีใจเสียใจ เกิดโกรธเกิดรักไปได้ต่าง ๆ เรียกว่า เวทนา

เพราะขาดสติรู้รอบรู้เท่านั้นรู้ทันควัน จึงเผลอกิดสิ่งที่ไม่ได้เจตนาจะคิด นอกจากจะให้โทษในฐานะเป็นความฟุ้งซ่านเป็นนิรวณแล้วยังเพิ่มงานที่ไร้สารประโยชน์ให้กับจิตเสียกำลังงานในกายที่ได้จากอาหาร ยิ่งตัวสัญญาและสังขารไหลมาบ่อย ก็แสดงว่าสมาธิไม่ดี ให้คิดจดจ่ออยู่ที่พุทโธ รับรู้เฉพาะลมหายใจที่แทนกายลองสังเกตดูเพื่อเป็นการตรวจสอบว่าในครึ่งชั่วโมงมีสัญญาและสังขารไหลมาบ่อยเพียงใด ถ้าไหลมาน้อยลงก็แสดงว่า ควบคุมจิตให้สงบให้เป็นสมาธิได้ดีขึ้น

การนั่งสมาธิมากเกินไปก็ให้โทษเพราะอิริยาบถไม่ได้ส่วนควรมียืนทำสมาธิ เดินสมาธิที่เรียกว่าเดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิตามควร ก่อนลงมือทำสมาธิควรตั้งจิตอธิษฐานและสัจจะให้มั่นคงนั่งนานเท่าใด เป็นเวลาอย่างไร การปฏิบัติสมาธิถือเป็นเวลาปล่อย เวลาว่าง เวลาสละ ถ้าดำเนินตามมรรคมืองค์ ๘ ครอบถ้วนก็เป็นอันหวังผลสำเร็จอย่างแน่นอน ทำสมาธิอยู่ยั้งต้องระมัดระวัง อย่าฝ่าฝืนมรรค เช่น ขุนกัณฑ์ไปตบขุน ข่าขุนก็ผิดข้อการกระทำชอบและยังผิดข้อเพียรชอบอีก เรามีปัญญากว่าสัตว์ ไม่เพียรชอบป้องกันก็ต้องสละทนเอา การที่จิตออกนอกทางไปคิดเรื่องอื่นที่ไหลแต่แรกมาก็เป็นการผิดทั้งข้อ ดำริชอบและเพียรชอบ การตรวจสอบสมาธิและแก้ไขที่กล่าวข้างต้นก็เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องทำอยู่เสมอ

ความจริงที่ได้เกิดมาเพียงนี้ก็พอรู้ได้แล้วว่าอะไรดีอะไรชั่ว  
 ที่พึงที่ศึกษาอยู่ก็ควรแต่จะสรุปให้เกิดความศรัทธาเชื่อในเรื่อง  
 กรรม ว่าทำดีจะต้องได้ผลดีแน่นอน แล้วก็มุ่งหน้าทำแต่ความดี  
 อย่างเดียวตรงแนวไป ฝึกควบคุมความนึกคิดให้อยู่แต่ในสิ่งดี  
 เรื่องดี เช่นพุทโธไม่แสไม่ย่นไปคิดเรื่องอื่นที่ไร้ประโยชน์ดังกล่า  
 มาแล้ว แม้จะมีความคิดไร้สาระโผล่แลบเข้ามาบ่อยก็ไม่โกรธไม่  
 ลงโทษตัวเอง ดำรงจิตให้ ปกติเป็นกลาง แก่ใจจนดีให้ได้ แม้จะ  
 พบเห็นมิตรที่รักคนที่ชอบหรือศัตรูที่ร้ายกาจต่อเราเพียงใด ไม่ว่า  
 คนหรือสัตว์ก็ปฏิบัติตนต่อเขาเช่นเดียวกันเหมือนกันสนิท และ  
 เช่นเดียวกับปฏิบัติกับตนเองไม่มีการโกรธไม่มีการพยายาม ไม่มี  
 การแก้แค้น ไม่มีลุ่มหลงรักใคร่ ไม่กล่าวถึงและไม่ค้นหาความ  
 ชั่วความผิดของใครและไม่มีการน้อยใจตนเอง ไม่ต้องคอยกังวล  
 ระวังระวังหรือจดจำกรรมข้อใด จิตที่ฝึกอย่างนี้ก็เกิดธรรมขึ้นใน  
 ตัว เกิดรู้เกิดเห็นขึ้นถึงคุณธรรมต่าง ๆ เข้ามารู้มารวมเป็นอันหนึ่ง  
 อันเดียวกัน แล้วก็จะบรรลุถึงความเป็นหนึ่ง จิตมันคงตั้งอยู่  
 เบิกบานอยู่ยาวนาน แล้วก็ถึงความมั่นคงเบิกบานที่เด็ดขาดไม่มี  
 การเปลี่ยนแปลงตลอดกาล ไม่มีการหลับไร้สติ ไม่มีการตื่นที่ยึด  
 ในอดีต ไม่มีสูงไม่มีต่ำ ไม่มีถูกไม่มีผิด ไม่ยึดว่าดีและไม่ยึดว่าชั่ว  
 ก็ไม่เป็นธรรมคู่ ทุกอย่างเป็นเพียงอาการและกิริยา ของจริงมี  
 อย่างเดียวสิ่งเดียวเมื่อมันคงจนสอบได้ว่าจะมีสิ่งยั่วชวนที่รุนแรง  
 ที่สุดเพียงใด ภัยเฉพาะหน้าจะร้ายกาจเพียงใด แม้จะต้องตายลง

เดี๋ยวนี้จิตก็ตั้งมั่นเบิกบานอยู่ได้เหมือนกันสนิททุกสภาพเหตุการณ์  
 นี้แหละคือนิพพาน พุดง่าย ๆ นิพพานคือสภาพจิตที่ไม่เปลี่ยนแปลง  
 แปลงตลอดกาล เป็นจิตเดิมแท้ธรรมชาติเดิมแท้ เป็นพระอรหันต์  
 หรือเป็น พุทธะ เป็นพระพุทฺธ หรือเป็น พุทฺโธ ก็เป็นได้ทุกคน  
 อย่างนี้ พุทฺโธ คือรู้ชนิดสุขและเบิกบาน เมื่อไม่เปลี่ยนแปลงก็ไม่  
 เป็นอนิจจัง ไม่เป็นอนิจจังก็ถือไม่เป็นทุกขังไม่เป็นอัตตา จึงถือว่า  
 อนัตตานิเป็นสภาพ เป็นระดับหรือความรู้เห็นขั้นสูงสุดที่ต้องเห็น  
 ด้วยจิตเป็นที่จิต ไม่ใช่คิดเอารู้เอาเป็นจิตเฉย ๆ จิตที่ไม่มีเจ้าของ  
 ถ้ามีเจ้าของเป็นของเราขึ้นมาแม้แต่น้อยนั่นถือเกิดอัตตาขึ้นแล้ว  
 จะถอยหลังมานิดก็เฝ้าว่ามีตัวตนมีความว่าง หรือไม่มีอะไร ก็ต้อง  
 มีอย่างไม่ว่าจริง คือสักแต่ว่า ผู้มีไม่ปรากฏ พระอรหันต์ คือผู้ไม่  
 หันกลับ ไม่เปลี่ยนแปลง จงพิจารณาพิจารณาให้ดี สอบถามผู้รู้  
 ประกอบอย่ารีบเป็นโน่นเป็นนี่ ได้โน่นได้นี่ ต้องการสอบหรือวัด  
 อยู่เสมอคือการ ถึงวัด อยู่เสมอ เพราะจิตที่ไม่หมดกิเลสยัง  
 เป็นจิตสังขารจิตที่ปรุงแต่งอยู่ เป็นมารชักพาให้เราหลงผิดอยู่เสมอ  
 บางทีก็ชักพาให้หลงผิดว่าความตายหรือนิพพาน คือการสูญสิ้น  
 ชากไม่มีอะไรเหลือ จึงหมดสนุกหมดสุข นี่เป็นความเห็นผิดให้  
 โทษและปิดกั้นทางดีไว้พาไปทางชั่ว ก็จิตไม่มีรูปร่างไม่มีตัวตน  
 จะมีการตายการสูญหายไปได้อย่างไร? เพราะไม่มีตัวตนจึงไม่มี  
 อะไรจะหายไป

จะประพาศปฏิบัติตน จะพูดจะคิดก็พิจารณาให้เหมาะสมกับ

ชั้นภูมิหรือระดับจิตของตนเองและผู้ฟัง เหมาะแก่สถานที่และเวลา  
 จึงจะเรียกว่าผู้ฉลาดหรือบัณฑิต คือรู้หรือรู้ความหมายทั้งด้านดี  
 ชั่วหรือถูกผิด ระดับต้นระดับชาวบ้าน พุทธะหรือพุทโธ ก็หมาย  
 เอาองค์พระพุทเจ้าตัวตนเนื้อหนังของท่าน ระดับกลางพุทโธ  
 คือคุณความดีโดยย่อ ๓ คือเป็นพระอรหันต์คือผู้บริสุทธิ์สิ้นเชิง  
 เป็นสัมมาสัมพุทโธ คือเป็นผู้ตรัสรู้มีวิชาครบบริบูรณ์หรือปัญญา  
 คุณนั่นเอง ภาคว่าเป็นผู้จำแนกแจกธรรม คือพระกรุณาคุณเผยแผ่  
 สอนธรรมไปในทิศต่าง ๆ ที่สวด นะโม ก็แปลเป็นใจ  
 ความนอบน้อมพระคุณโดยย่อทั้ง ๓ นี้ ให้น้อมไปที่จิตจริง ๆ  
 จึงเป็นที่พึงได้จริง ครั้นถึงระดับสูง พุทโธก็หมายถึงสภาพที่รู้ชัด  
 รู้แจ้ง ไม่มีเจ้าของไม่มีคำว่า ผู้ หรือไม่ใช่ผู้ใดทั้งนั้น เมื่อถึงขั้นสูง  
 สุดรู้ชัดเห็นชัดว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเกิดขึ้นมีขึ้นจากสิ่งเดียว  
 มีธรรมชาติเดิมแท้อยู่อย่างเดียว ธรรมทั้งหลายก็คือธรรมเดียวกัน  
 พระพุท หรือพุทโธ พระธรรม พระสงฆ์ พระพุทศาสนา หรือ  
 ธรรมชาติโดยแท้จิตเดิมแท้ก็รวมมาเป็นหนึ่งเป็นอันเดียวกัน  
 คือหมายถึงสภาพที่รู้ชัดรู้แจ้งเมื่อยังฝึกให้ชัดไม่ได้ ก็ให้ทำให้พูด  
 เพียงระดับขั้นต้นหรือขั้นกลางไปก่อน ท่านจึงสอนย้ำว่าจิตเป็น  
 ใหญ่เป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จด้วยจิต จิตสงบจิตรู้จิตที่สบาย  
 เบิกบานและสุขนั้นแหละค้ำวามุ ส่วนที่เป็นกุศล เป็นสภาพพุทธะ  
 ถ้าจิตทุกข์เดือดร้อนวุ่นวายก็คือทุกข์หรือบาปเป็นอกุศล

เมื่อถึงสภาพพุทธะ หรือพุทโธอย่างแท้จริงแล้วก็หมดสภาพ

ธรรมคู่ ดำรงอยู่ สายกลาง จะให้ถึงสายกลางก็เดินหรือปฏิบัติตามทางสายกลาง ทางที่จะปฏิบัติจะประพาศคนมีโดยย่อ ๓ ทางตามที่ทรงเทศนาครั้งแรกคือปฐมเทศนา ก็ทรงกล่าวถึง ๓ ทางก่อน แล้วจึงเน้นหนักทางที่ดีที่สุด ก็คือสายกลางที่ดีที่สุดได้แก่ มรรคมืองค์ ๘ ทาง ๓ ทางนั้นก็คือทางสุตโอง ๒ ทาง ได้แก่ทางทรมานตัวฝึกจิตแบบทรมานต่าง ๆ และทางที่ชุ่มด้วยกามคือไม่ยอมเห็นห่างหรือละวางจากกาม แต่ก็หวังผิด ๆ จะเอาดีบางทีก็เห็นผิดไปว่ามัวเมาในกามให้เต็มที่จะได้เป็นอย่างดีก็มี ทางที่ถูกต้อ้นนั้นคือ สายกลาง สายกลางก็คือ การฝึกจิตตามที่พระพุทธองค์สอน ซึ่งกล่าวไว้ว่ามรรคหรือทางมืองค์ ๘ นี้แหละประเสริฐที่สุด ถ้าฝึกตามมรรคมืองค์แปดแล้ว ก็ยังได้ผลช้าหรือไม่ก้าวหน้า ก็เพิ่มปฏิบัติตามธุดงค์ ๑๓ ข้อ, ธุดงค์แปลว่าการขัดเกลากิเลสทำได้หลายข้อก็ยังดี ล้วนแต่เป็นสายกลางเพราะเป็นคำสอนในพระพุทธศาสนา ถือธุดงค์ หมายถึงเจตนาปฏิบัติจริงจัง เพื่อขัดเกลากิเลสเกี่ยวกับเครื่องนุ่มห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และความเพียรในการปฏิบัติ

บางท่านก็พูดเป็นปริศนาธรรมว่ารู้จัก นะโม ตัวเดียวก็เป็นพระอรหันต์ได้ นี่ก็ถูก ขอให้รู้เห็นชัดแจ้งก็แล้วกัน นะ หมายถึงธาตุน้ำในกาย มี ๑๒ อย่างได้แก่ น้ำดี, น้ำเสลด, น้ำเหลือง, น้ำโลหิต น้ำเหงื่อ, น้ำมันข้น, น้ำตา, น้ำมันเหลว, น้ำลาย, น้ำมูก, น้ำไขข้อ, และน้ำปัสสาวะ ส่วน โม นั้นคือ ธาตุดิน ในกายเรามี

๒๐ ได้แก่ ผม, ขน, เล็บ, ฟัน, หนัง, เนื้อ, เส้นเอ็น, กระดูก, เยื่อในกระดูก, ม้าม, หัวใจ, ตับ, พังผืด, ไต, ปอด, ลำไส้ใหญ่, ลำไส้เล็ก, อาหารใหม่, อุจจาระ และมันสมอง ชาติน้ำ ๑๒ ก้อนะ และธาตุดิน ๒๐ คือ โม รวมกันเป็น ๓๒ เรียกว่า อากาโร ๓๒ ซึ่งแปรปรวนเป็นกายเป็นรูป เมื่อน้อมจิตพิจารณาทั้ง ๓๒ ทีละอย่าง ก็ไม่พบคนสมาธิดีขึ้น ก็ยิ่งพิจารณารู้ชัดเห็นชัดในเรื่องรูปกาย แล้วก็โยงไปรู้เห็นจิตซึ่งเป็นนามต่อไป การรู้และเห็นนี้ขึ้นแรกก็เห็นด้วยตาให้ชัดก่อน คุณในตัวเราไม่ได้ก็ดูที่ไก่ หมู หรือวัวที่เขาฆ่าเขาผ่าไว้ดูลำไส้ทั้งด้านในและนอก อย่างอื่นก็ดูทั้งในและนอก จึงเรียกว่าดูและพิจารณาเป็นอนุโลม ปฏิโลม ขึ้นสำคัญคือพิจารณาด้วยจิตน้อมจิต ไปรู้ ไปเห็น กายจริงและจิตจริงแท้ก็คือ รู้ใช้จิตแล้วจึงรู้เห็นจิต นี่ก็รู้ นะโม นั่นเอง คือรู้เอาตัว "ม" ไปเปลี่ยนอยู่ที่ตัว "น" เลยเป็น มะโน แปลว่า ใจหรือจิต เมื่อรู้เห็นจิตแจ้งชัด จึงเป็นพระอรหันต์

หวังว่าท่านผู้อ่านผู้ฟังคงจะนำไปไตร่ตรองพิจารณาและปฏิบัติตามในส่วนที่ถูกต้องสมควร และได้รับความสุขความเจริญก้าวหน้าขึ้นตามลำดับ หากมีข้อความใดบกพร่องผิดพลาดโปรดกรุณาติดต่อไปยังผู้เขียนจะเป็นพระคุณยิ่ง

จากการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาและศึกษาพิจารณาวิจยธรรม พอสรุปได้ว่าการที่ฝึกสมาธิไม่ได้ผลดีตามควร หรือฝึกจริงจังเพียงชั่วคราว ก็เพราะการนั่งไม่ถูก เช่นเอาขาขวาทับขาซ้ายก็ไม่



พิจารณาว่าทบอย่างไรถูกลักษณะ ทบเลื่อมเข้าข้างในมากหรือขึ้นบนมากเพียงใดจะพอเหมาะกับคนไม่ทำให้เมื่อยหรือชา ควรสังเกตเวลาเล็กน้อยสมาธิ นั่งตัวไม่โย้หน้าหรือหลังให้ตั้งตรงการหายใจก็เป็นเรื่องสำคัญที่ฝึกกันมาก คือหายใจให้เป็นสายต่อเนื่องไปไม่หยุดชะงัก บางคนหยุดชะงักระหว่างหายใจออกนิดหนึ่งแต่ไม่รู้ตัว ควรมีครูสังเกตแก้ไข การนั่งไม่ถูกท่าที่เหมาะสม หายใจไม่ถูกต้องจึงไม่ได้ผลดี และทำให้เบื่อหรือท้อถอย ประการต่อไปก็ขอขาดการตรวจสอบข้อบกพร่องที่ฝึกไม่ก้าวหน้า การตรวจสอบได้กล่าวไว้ละเอียดในบทก่อนแล้ว ที่สำคัญก็คือไม่ปฏิบัติตามแนวทางที่ต่ออย่างจริงจัง กล่าวคือต้องแยกแยะร่างกายตามอาการ ๓๒ ให้เห็นชัดที่ละเอียด โดยให้นึกคิดดูภาพจริงที่ละเอียด ก่อนจะคิดเห็นภาพจริงทางจิตได้จะต้องดูของจริงบ่อย ๆ บางอย่างดูของจริงของคนได้ยาก ก็ดูของสัตว์ทั้งด้านในด้านนอก เช่น ลำไส้ที่ปลิ้นข้างในออก ทางเดินปัสสาวะอุจจาระทั้งด้านนอกด้านในเป็นต้น เพื่อให้ได้ภาพที่ช่วยให้เบือนหน้าคลายกำหนด บางอาจารย์เห็นว่าคนเรามักติดใจชอบใจใบหน้ามากก็พิจารณาลด ให้อูที่กะโหลกศีรษะพิจารณาให้จำกัดตาเพื่อให้เกิดภาพทางใจที่ชัด ส่วนใดที่ชอบติดใจอยากดูอยากมองมากก็เอาส่วนนั้นมาพิจารณาทั้งด้านในด้านนอกตามเป็นจริง คนส่วนมากมักชอบรู้ชอบสอนผู้อื่น แต่ตนเองไม่ลงมือปฏิบัติจริงจัง อาจารย์ในดงใช้คำพูดเตือนง่าย ๆ ว่า “อย่ามัวห่วงคนอื่น” ซึ่งกินความกว้างและเป็นเครื่องขัดขวาง

ความสำเร็จ เช่น ห่วงกลัวคนอื่นจะเดือดร้อน ห่วงกลัวเขาจะไม่รู้ ห่วงความเจ็บป่วยของผู้อื่น ห่วงกลัวเขาจะไม่เจริญก้าวหน้า นี่ก็เป็นจำพวกความพอใจความรักใคร่ความปรารถนาที่เป็นกามฉันทะ เวลาทำสมาธิก็จะหลุดโผล่มาเป็น สัญญา ที่แทรกแซงขึ้น คิดขึ้น เวลาเลิกทำสมาธิก็เอาเวลาไปคิดไปทำในเรื่องที่ห่วงที่กังวลจนไม่ควบคุมจิตไว้ให้มันคง ซึ่งกล่าวมาแล้วว่าการควบคุมจิตนั้นทำได้ตลอดเวลา จะทำงานอะไรก็ให้จิตมันคงแน่วแน้อยู่ในเรื่องเดียวไม่คิดเรื่องอื่น ๆ จะภาวนาไปด้วยหรือคุมจิตไว้ไม่ภาวนาก็เป็นการฝึกจิตทั้งนั้น ธรรมรব্যอด ที่พระพุทธองค์สอนเป็นครั้งสุดท้ายก่อนดับขันธเข้าสู่พระปรินิพพานก็คือ ความไม่ประมาท ซึ่งหมายความว่าทำความดีโดยเคารพ, ทำเรื่อยไป, ทำต่อเนื่องไม่หยุดบ้างทำบ้าง, ไม่ทอดยอยอ่อนแอ, ไม่เบื่อหน่าย ต้องชอบทำ, ไม่ทอดธุระ, ต้องคิดพิจารณา, ทำให้ชินให้คุ้น, ทำจริง ๆ จัง ๆ ตั้งใจทำ และหมั่นทำด้วยความพากเพียร รวมเป็น ๑๑ ประการ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสำเร็จและเจริญก้าวหน้า มรรคมืองค์ ๘ ก็สรุปรวบยอดธรรมต่าง ๆ ไว้ครบถ้วนแล้ว แต่จะต้องทราบให้ชัดแจ้งว่าเป็นธรรมที่ต้องปฏิบัติทั้งเวลานั่งสมาธิและตลอดเวลาที่เลิกนั่งสมาธิให้ครบทั้ง ๘ ข้อ คือให้กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ที่เรียกว่ามรรคสมังคี มรรคมืองค์ ๘ ได้แก่ ความเห็นชอบ (ถูกต้องและรู้วิธีสัจจ ๔) ดำริชอบ (ดำริออกจากกาม, ไม่พยาบาท, ไม่เบียดเบียน), เจรจาชอบ (ไม่พูด

เท็จ, ไม่พูดส่อเสียด, ไม่พูดหยาบ, ไม่พูดไร้สาระเพื่อเจ้อ,) การกระทำชอบ (ไม่ฆ่าสัตว์, ไม่ลักทรัพย์ หรือคดโกง, เว้นเสพกาม), เลี้ยงชีพชอบ, เพียรชอบ (ไม่ให้อกุศลเกิด, ละอกุศลที่เกิดแล้ว, ทำสิ่งที่เป็นกุศล, รักษากุศลที่เคยทำและเพิ่มพูนให้มากขึ้น) ตั้งสติไว้ชอบ (ตั้งสติไว้ในสติปัฏฐาน ๔) และ สมาริชอบ (ทำจิตให้มั่นคงสงบจากกามและอกุศล) คำริชอบคือความนึกคิด นึกคิดออกจากกามก็คือไม่นึกคิดยินดีชอบใจหรือกำหนดในตัวบุคคล ทรัพย์สิ่งของต่าง ๆ ซึ่งเป็นกามฉันทะนั้นเอง ส่วนที่ไม่พยายามไม่เบียดเบียน เป็นการคิดด้านไม่ชอบใจ ด้านโทสะต้องให้จิตเป็นกลางอยู่สายกลางตลอดเวลาไม่เอียงไปทางชอบหรือไม่ชอบ ฝึกโดยปฏิบัติต่อมิตรหรือศัตรูก็ให้เหมือนกันและเหมือนปฏิบัติต่อตนเอง ไม่คิดนึกไปด้านรักด้านชอบใจด้านยินดี ไม่คิดนึกด้านน้อยใจ ไม่ชอบใจโกรธพยายาม เจริญชอบในขณะที่ฝึกจิตภาวนา “พุทโธ” ก็เป็นการเจริญชอบ และเป็นการกระทำชอบ ที่ลงมือฝึกจิต ฝึกสมาธิ เลี้ยงชีพชอบในระหว่างฝึกสมาธินั้น เลี้ยงชีพชอบก็คือการเลี้ยงชีวิตให้ดำรงอยู่ได้ ถ้าไปนั่งใกล้ที่อากาศเสียก็เป็นการเลี้ยงชีพที่ไม่ชอบไม่ดี เป็นการเบียดเบียนให้โทษต่อตนเอง การหายใจถือว่าเป็นการเลี้ยงชีพ เพราะเลี้ยงชีพด้วยน้ำและอาหารอดหลายวันก็ไม่ตาย แต่การหายใจหยุดไม่นานนักก็ตาย ท่านผู้มีสมาธิสูงหลายสำนักจึงสอนว่าการหายใจเป็นการเลี้ยงชีพชอบที่สอนผิคนั้นสอนว่าเลี้ยงชีพชอบคือทำอาชีพชอบคือ

เว้นอาชีพทุจริต และขณะนั่งสมาธิก็ถือว่าไม่เป็นการปฏิบัติ  
 คงเหลือมรรคเพียง 7 ข้อ ในต้นฉบับพระบาลีมีเพียงเลียงชีพชอบ  
 "ได้แก่ละการเลียงชีพผิด" ถ้าเวลานั่งสมาธิตัดเลียงชีพเพราะนั่ง  
 สมาธิไม่ได้ทำอาชีพ จึงตัดออกทำให้ไม่ครบองค์ทั้ง ๘ ไม่เป็น  
 มรรคสมังคี ถ้าพิจารณาให้รอบคอบ มรรคมืองค์ ๘ มีทั้ง ศีล  
 สมาธิ ปัญญา มีทั้ง สมถะ และวิปัสสนาที่ควบกันอยู่ไม่ใช่ฝึกแยก  
 กัน และต่อไปก็ต้องให้กลมเกลียวเป็นอันเดียวกัน (สมังคี), ครบ  
 ทุกข้อ มรรคมืองค์แปดจึงต้องมีครบองค์ทั้งแปด ขอได้พิจารณา  
 ให้ดี การเปลี่ยนคำว่า "เลียงชีพเป็นอาชีพจะเป็นการถูกหรือ?  
 เราจะต้องตายกันอย่างแน่นอน จึงควรหนีออกจากความทุกข์  
 หรือความตายด้วยความไม่ประมาท และโดยไม่ผัดวันผัดเวลา  
 ย้ายอมแพ้ยแพ้อ่ต่อ ความผิด อีกต่อไป มรรค ๒ ข้อแรก  
 เป็นส่วนปัญญา เรียกว่า ปัญญาขั้น ๓ ส่วน ๓ ข้อหลังเป็น  
 สมาธิขั้น ๓ อีก ๓ ข้อเป็น ศีลขั้น ๓ การรวบยอดธรรมว่า ละ  
 อูปาทานขั้น ๕ ได้ทั้งหมดทุกข์ หรือถึงนิพพานหรือหมดค้นหา-  
 มรรคมืองค์ ๘ นี้ก็มีหลักฐานยืนยันไว้ครบถ้วนแล้วว่ามรรค  
 มืองค์ ๘ นี้แหละ ปัญญา หรือช่วยให้พ้นทุกข์ ช่วยให้หมด  
 ค้นหา ช่วยให้ละอูปาทานขั้น ๕ ได้โดยเด็ดขาด

ในที่สุดควรระลึกไว้ว่าธรรมทั้งหลายย่อมเกี่ยวโยงกันและ  
 ดึงดูดกันเข้ามา หรือเป็นเหตุปัจจัยต่อกัน ร่วมเป็นธรรมอันเดียว

กัน ได้ หรือมาจากธรรมเดิมแต่อันเดียวกัน ที่ขัดกันตลกเดียวกัน  
ก็เพราะคิดพิจารณาหรือเข้าใจคนละแง่คนละระดับนั่นเอง เมื่อรู้  
ชัดว่าสายกลางถูกต้องและดี ก็รักษาจิตให้เป็นกลางจริง ๆ อย่า  
เผลอตัวออกจากสายกลางโดยไม่รู้ตัว ซึ่งเป็นการขัดหรือฝืน  
มรรคมืองค์ ๘ กันอยู่เสมอ แม้อาจารย์มีชื่อเสียงก็มีหลายท่านที่  
เขียนหรือพูดออกนอกสายกลาง เช่น ในเรื่องพระรัตนตรัยบาง  
ท่านเขียนว่าผู้ที่เข้าใจว่าพระพุทธ เป็นรูปร่างกายเป็นพวกคนโง่  
คนฉลาดต้องรู้ว่าพระพุทธหรือพุทธะหมายถึงคุณธรรมที่รู้แจ้ง  
การทำบุญทำกุศลก็ถือว่าการเจริญภาวนาดีกว่าเมื่อได้ของดีกว่า  
ระดับสูงกว่าก็ไม่จำเป็นต้องทำในระดับที่ต่ำกว่า ไม่จำเป็นต้อง  
ไหว้พระอิฐพระปูน ไม่ต้องเคารพไม่ต้องบวงสรวงเทพหรือ  
เทวดา บางทีการพูดการเขียนนี้ก็เป็นมิจฉาทิฐิคือความเห็นผิด  
ไม่ใช่เห็นชอบและฝืนมรรคมืองค์ ๘ หรือออกนอกคำสอน  
เพราะการดำหนิตเตียนการจะมุ่งให้ตนถูกฝ่ายเดียว การหวังเอา  
ชนะล้วนเป็นการยึดมั่นถือมั่น, ไม่ยึดหลัก อนิจจัง คือความไม่  
เที่ยง ทุกอย่างไม่เที่ยงแท้ ไม่ใช่ถูกหรือผิด ที่ว่าก็มีส่วนที่ผิดอยู่  
ด้วย คือถูกกับผิดก็อยู่ที่เดียวกัน อกุศลหรือการทำที่ผิดก็เป็นเหตุ  
ปัจจัยให้เกิดกุศลหรือทำสิ่งที่เป็นกุศลได้ ท่านผู้เป็นพระอรหันต์  
แล้วก็ยังต้องทำความดีทำกุศลทุกระดับ คือบุญก็ยังต้องทำครบ  
ทุกประเภททุกระดับ คือทำทั้ง ทาน, ศีล และภาวนาทั้ง ๓ อย่าง  
ภาวนาก็ทำทุกระดับดังมีหลักฐานแจ้งชัดในพระไตรปิฎกหลาย

แห่ง เช่นพระอรหันต์ก็ยังต้องเจริญกายคตาสติอยู่เหมือนกัน ไม่ใช่เลิกปฏิบัติขั้นต้น ๆ ระดับต้น ๆ เสียหมด การแสดงความเคารพก็เคารพทั้งตัวบุคคลและคุณธรรมที่สูงกว่าคือไม่มีตัวบุคคล อยู่ต่อหน้าก็กราบไหว้เคารพได้ เคารพได้ทั้งมีตัวตนและไม่มี ถ้าว่าเป็นพระไม่ต้องเคารพเทพ ก็ถ้าเป็นเทพที่มีคุณต่อตนมีคุณธรรมสูงกว่าตนเล่าจะไม่เคารพหรือ? พระผู้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน พระอนาคามีเมื่อดับขันธแล้วก็ยังมียึดที่ไม่ดับสูญ นับเป็นระดับเทพจะเคารพหรือไม่? ถ้าจะพิจารณาในแง่มิจฉาทิฐิ มุฉิจฉาทิฐิ ๑๐ ข้อ ในพระไตรปิฎกเล่ม ๕๕ หน้า ๔๑๗ จะพบว่า “ความเห็นว่าการบูชาแล้วไม่มีผล ความเห็นว่าการบูชาพระรัตนตรัยไม่มีผล” ก็เป็นมิจฉาทิฐิ ถ้าจะดูในทิววิบัติ ๑๐ จะพบว่า “ความเห็นว่าการบูชาแล้วไม่มีผล และความเห็นว่าการบูชาสิ่งเช่นสรวงแล้วไม่มีผล” นี่ก็เป็นทิววิบัติ การเขียนการพูดจึงต้องพิจารณาให้รอบคอบ พูดเขียนให้แจ่มแจ้ง มิฉะนั้นจะพาให้ผู้อื่นเกิดความเห็นที่ผิดหรือความเห็นที่ชั่ว ซึ่งเรียกว่ามิจฉาทิฐิ ไปได้ง่าย เหตุให้เกิดมิจฉาทิฐิ ๒ ประการก็คือ การได้ยินได้ฟังจากผู้อื่น (รู้จากผู้อื่น) และไม่ใช่ความคิดโดยแยกกาย ควรดูตัวอย่างพระพุทธเจ้าสอนสังคัลลมานพ ผู้หลงเชื่อทศทั้ง ๖ กราบไหว้ทศทั้ง ๖ ทุกวันมานาน พระองค์มิได้ตำหนิกงให้ไหว้ไปตามเดิม แต่การไหว้ทศเบื้องบนให้ระลึกถึงผู้มีคุณธรรมสูงพระและเทวดา ไหว้ทศเบื้องต่ำให้ระลึกถึงผู้ต่ำกว่าทั้ง ๖ ทิศนั้นเบนให้เคารพ



กตัญญูต่อผู้มีคุณมีประโยชน์เสีย บางคนดำนิว่าการเรียนหรือสอน  
วิชาของกระพั้นวิชารักษาโรคผิดไม่ดี แทนที่จะเบนเข้าสู่ความดีเช่น  
ให้เข้าหลักธรรม ให้เห็นว่าเป็นการเคารพผู้ควรเคารพ เป็นกรรมดี  
ทำให้เราพึงได้จริง ช่วยตนช่วยผู้อื่นได้จริง แล้วชี้มาให้ทำกรรมที่  
ดีกว่านั้นเช่นการฝึกจิต การเจริญภาวนา จะได้รับผลดีกว่านั้น  
ปรารถนากว่านั้นให้เขาทำได้ทำดีไปตามลำดับตามฐานะของเขา แม้เขาทำ  
ไม่ถูกใจทำผิดที่สั่งก็บอกไปให้ถูกต้องด้วยความดี ไม่ใช่โกรธหรือดูว่า  
เขา ซึ่งเป็นการแสดงตนเองว่ายังหนาด้วยกิเลส และไม่ฉลาดที่จะ  
พูดจะป้องกันการทำผิดพลาดของผู้อื่นตามแนวทางของมรรคมี  
องค์ ๘ มรรคมีองค์ ๘ เป็นแนวทางปฏิบัติครบทั้งด้าน กาย วาจา  
และใจ ดังนั้นจะทำจะพูด จะคิดจะเขียนอะไร ก็ควรสำรวมระวังให้  
เป็นไปตามองค์มรรคให้ครบทั้ง ๘ เป็นมรรคสมังที่อยู่พร้อมเพรียง  
ในทุกเรื่องทุกอิริยาบถ

หวังว่าคงจะได้รับคำตักเตือนจากท่านผู้รู้ในข้อที่ได้เขียนผิด  
พลาดหรือบกพร่อง พระไตรปิฎกที่อ้างอิงใช้พระไตรปิฎกของ  
กรมการศาสนาชุดที่พิมพ์ปี พ.ศ. ๒๕๐๐

พุทธัง สารณัง ถัจฉามิ

จากผู้รวบรวม - พ.อ. ขม สุคันธรัต  
๑๓/๓ ถนนประธานอุมิตร ใกล้สามแยกเตาปูน  
บางซื่อ กรุงเทพฯ โทร. ๕๘๕-๐๒๑๐



## (เพื่อการศึกษา)

พิมพ์ที่: ๒๕๐๓ ๒๕๐๔ ๒๕๐๕

ทสน. อาทรการพิมพ์

124/1 ถนนเทอดไทย เขตภาษีเจริญ กทม. 10160

นายอาทร คานสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา โทร. 467-0250

[เพื่อการศึกษา]